

Cómo hablar sobre el cáncer

Una iniciativa de



Día mundial
contra el cáncer
4 de febrero

#YoSoyYVoy
worldcancerday.org



Empecemos una conversación.

Un tema tan complejo como el cáncer suscita **muchas preguntas**. Puede resultar abrumador. Tal vez no sepa por dónde empezar ni cómo procesar las preguntas que se le ocurren, sea como persona interesada **en saber más sobre el cáncer**, como paciente diagnosticado de cáncer o como integrante de la red **de apoyo de este**.

En algunas culturas, el cáncer sigue siendo un tema tabú y, a nivel global, a muchos nos resulta duro e incómodo. Sin embargo, hablar abiertamente del cáncer aumenta la concienciación, mejora los resultados y puede llegar a salvar vidas.

No existen normas definidas para hablar sobre el cáncer, de igual manera que no hay una «forma correcta» ni una «forma equivocada» de afrontar la enfermedad por parte suya, de su familia y sus amigos.

El objetivo de esta guía es que encuentre la mejor manera de comenzar a hablar sobre el cáncer.



Cómo hablar sobre el cáncer en general

Mantener conversaciones personales con su familia, sus amigos y su entorno sobre una cuestión que es importante para usted puede ser una herramienta increíblemente poderosa para aumentar la concienciación y la comprensión de la enfermedad y, a ser posible, para inspirar acciones positivas.

¿No está seguro de por dónde empezar? Eche un vistazo a los temas y a las áreas temáticas principales en el sitio web del Día Mundial contra el Cáncer; puede resultarle útil para entablar una nueva y tal vez sorprendente conversación sobre la enfermedad.

Visite worldcancerday.org/keyissues si desea más información.





Cómo hablar con una persona con cáncer

En el caso de una persona diagnosticada de cáncer, los amigos, la familia y los compañeros de trabajo pueden desempeñar un papel fundamental en la prestación de apoyo emocional, social y práctico.

Guíese por la persona en cuestión, ya que cada paciente afronta su diagnóstico y su experiencia de forma diferente. Aunque no esté seguro de cuál es la mejor forma de abordar la conversación, a veces es mejor hablar que evitarlo por completo.

Las sugerencias que se recogen a continuación tal vez le ayuden a afrontar las conversaciones sintiéndose bien preparado.

Preparación

- Intente procesar sus propios sentimientos de antemano
- Tenga en cuenta que sus propias experiencias pueden afectar a su forma de reaccionar
- Infórmese sobre el diagnóstico a través de fuentes fiables para estar tan bien informado como sea posible

Adopte una actitud abierta

- Pase tiempo con la persona en cuestión
- Pregúntele si le gustaría hablar sobre su experiencia
- Déjele decidir cuánta información quiere compartir y de qué manera
- Muéstrese dispuesto a hablar de sus experiencias y deje que la otra persona comparta sus miedos
- Muestre su disponibilidad para hablar siempre que la otra persona lo desee y sea comprensivo si necesita espacio
- Hable de otras cosas, no solo del cáncer

Ofrezca su apoyo

- Ofrezca su ayuda, aunque sea con tareas menores, y asegúrese de qué resultaría más útil (a veces hay personas que tienen mucha comida en casa, pero necesitan que alguien pasee al perro)
- Pregunte si necesita su ayuda. En caso afirmativo, ofrécase a ayudar en cuestiones específicas, concretas, y mantenga su compromiso.

Más consejos que hay que tener en cuenta:

- Evite comparar la situación con la de otras personas con cáncer que conozca y, sobre todo, no cuente historias pesimistas
- Evite las generalidades sobre las probabilidades de recuperación o de supervivencia y no le reste importancia a la situación
- Intente no dar muestras de optimismo ficticio ni de falsas esperanzas
- Evite usar un lenguaje que pueda hacer, de manera involuntaria, que la otra persona se sienta culpable (p. ej., «tú puedes vencerlo», «tienes que luchar», «no te rindas»)
- Evite formular preguntas angustiantes como «¿desde cuándo lo tienes?»
- No mencione curas alternativas nuevas sobre las que haya leído
- Evite las menciones a la religión
- Respete la intimidad de la otra persona y deje que sea ella quien se lo diga a los demás
- Evite que la conversación gire en torno a usted y no abrume al paciente con sus propios sentimientos
- Discúlpese sin adoptar una actitud defensiva si considera que ha dicho algo que no debía
- Guíese por la otra persona en todo momento; algunos días son más adecuados para hablar y otros tal vez no le apetezca; hay personas más abiertas y otras más reservadas
- Respete sus elecciones y no le imponga sus propias opiniones sobre lo que cree que haría usted en relación con el tratamiento y la atención
- Si la otra persona está disgustada, escuche antes de apresurarse a animarla

Qué puede decir cuando no sepa qué decir:

- «No estoy seguro de qué decir, pero, si puedo hacer algo para ayudarte, aquí estoy».
- «Siento mucho que estés pasando por esto».
- «Si solo quieres hablar, te escucharé encantado».
- «No dejes de decirme si quieres o necesitas cualquier cosa».
- «Me he enterado de lo que está pasando y lo siento».

Puede formular algunas preguntas:

- «¿Qué tal estás?».
- «Dime qué te gustaría que hiciera para ayudarte».
- «¿Quieres hablar del tema?».



Cómo hablar del cáncer en el lugar de trabajo

- Si trabaja con alguien o da trabajo a alguien con cáncer, busque maneras de apoyar al miembro de su equipo para que pueda seguir contribuyendo de forma activa
- Plantéese cambios laborales, como el reparto del trabajo, el trabajo desde casa, los horarios flexibles, etc.
- Estudie y considere ofrecer programas de apoyo en el lugar de trabajo
- Muestre consideración por la información que el miembro de su equipo o su compañero desea compartir con los demás
- Pregúntele qué tipo de apoyo le gustaría recibir
- Preste su apoyo a la persona con cáncer y a sus compañeros de trabajo y deles la oportunidad de expresar sus miedos y sentimientos
- Mantenga una conversación abierta y sincera

Cómo hablar con niños

Hablar del cáncer con niños no suele resultar fácil, pero es importante abordar las preocupaciones o la ansiedad que puedan albergar. Tanto para padres como para profesores, hay formas de que los niños aprendan sobre el cáncer en un entorno propicio.

- Use un lenguaje simple y proporcione detalles específicos, como la ubicación del cáncer en el organismo y cómo será el tratamiento
- Sea sincero: explique por qué tal vez no pueda jugar o hacer las cosas que suele hacer con usted o con el paciente de cáncer que conoce
- Repita las explicaciones
- Anímele a formular preguntas y responda a cada una de ellas de forma específica
- Pregúntele por sus sentimientos
- Escuche sus miedos y asegúrele que el cáncer no se contagia, que no es su culpa y que recibirá amor y atención pase lo que pase
- Dele la información poco a poco, no toda de golpe



Cómo hablar sobre el cáncer cuando usted tiene cáncer

- No es necesario que le hable a todo el mundo de su diagnóstico, pero es una oportunidad de que se abra a sus seres queridos y de confianza
- Confíe en las personas cercanas con las que hable con comodidad. No pasa nada si no comparte esta información con todo el mundo
- Mantenga abiertas las líneas de comunicación: organice un programa regular para mantener conversaciones privadas, tranquilas, en las que no se le distraerá ni tendrá que darse prisa
- Muéstrese dispuesto a hablar de temas más complicados, como el miedo a la recurrencia o los problemas económicos
- No dude en pedir ayuda, pero tenga presente que no pasa nada si no sabe qué tipo de ayuda necesita
- Y, si algunos días o en ciertos momentos no le apetece hablar del cáncer, también está bien.

Si quiere más información y consejos, consulte los siguientes recursos:

<https://www.cancer.net/coping-with-cancer/talking-with-family-and-friends/talking-about-cancer/talking-with-someone-who-has-cancer>

<https://www.cancer.net/coping-with-cancer/talking-with-family-and-friends/talking-about-cancer/talking-with-your-spouse-or-partner-about-cancer>

<https://www.cancer.org/treatment/understanding-your-diagnosis/talking-about-cancer/when-someone-you-know-has-cancer.html>

<https://health.clevelandclinic.org/how-to-talk-and-comfort-someone-with-cancer/>

<https://www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/talking-about-cancer/talking-to-children/explaining-cancer.html#308667>

https://www.cancercouncil.com.au/wp-content/uploads/2016/04/UC-pub-Talking-to-Kids-About-Cancer-CAN737-lo-res_amended-April-2016.pdf

<https://www.cancer.org/treatment/understanding-your-diagnosis/talking-about-cancer/telling-others-about-your-cancer.html>





<https://www.nccn.org/patients/>



Gracias por apoyar el Día Mundial contra el Cáncer.

Si quiere recibir más información y las últimas noticias, inscribse en nuestro boletín, en worldcancerday.org

¿Tiene alguna pregunta?
Correo electrónico:
hello@worldcancerday.org

-  facebook.com/worldcancerday
-  instagram.com/worldcancerday
-  twitter.com/uicc
-  youtube.com/worldcancerday_official

El Día Mundial contra el Cáncer es una iniciativa de la Unión Internacional Contra el Cáncer.



Socio
visionario

