



cancer.org | 1.800.227.2345

Cómo informar a los demás sobre su cáncer

más sobre su diagnóstico y comience a enterarse [opciones de su tratamiento](#)¹. Los

familiares cercanos, pues puede ser agotador tener que informar tanto detalle a mucha gente una y otra vez. Usted siempre puede sugerir que ellos le llamen o visiten nuestro sitio Web para que puedan enterarse más de la situación, o para saber cómo mejor pueden ayudarle (refiérase a la sección “**Para obtener más información**”).

- “Dije que iba a imprimir unas tarjetas que indicaran el tipo de cáncer que tenía y el tratamiento que necesitaba. Sé que la gente se interesa por uno, pero me enfermaba y cansaba tener que repetir la misma historia cada vez que alguien me preguntaba...” José, 26 años.

Piense sobre aquellos temas en los que aún siga muy sensible como para poder abordarlos en sus conversaciones. ¿Le resulta molesto cuando la gente cuestiona sus opciones de tratamiento? Tal vez este es un tema que tendrá que evitar. ¿Le molesta que la gente saque al tema el aspecto de la religión, al decirle cosas como: “Dios nunca nos pone retos que sabe que no podríamos superar?” Piense sobre las cosas que la gente le ha dicho o que le podrían decir que le resulten molestas. Luego, tenga pensada una respuesta con la que usted se sienta bien para responder y que corte el hilo de la conversación. Y una vez que haya comunicado la información que deseaba

abrirse más con aquellas personas en quien confía.

¿Qué hacer cuando la gente dice cosas que no ayudan? _____ C confía.

poco de quimioterapia no pueda resolver’, y me di la vuelta. Sé que no fui amable, pero es que llegué al punto que me molestaban tantos comentarios. Algunos días, simplemente era demasiado lo que tenía que soportar”. Elena, 62 años.

Existen sitios Web especiales para los pacientes con cáncer y sus familiares que son útiles para mantener informados a los familiares y amigos sin la necesidad de hablar por teléfono durante horas sobre lo que está pasando (refiérase a la sección “Para obtener más información”). Estos sitios normalmente le permiten escoger quién podrá tener acceso a las actualizaciones (puede hacerlas públicas, o limitar el acceso a las personas que usted invite solamente). Si no tiene posibilidad de hacer esto usted, pida a un amigo o familiar de confianza que le resulte fácil manejar este tipo de recursos. Algunas personas envían correos electrónico o incluso mensajes por *Twitter* a un grupo de personas al momento de ocurrir algún cambio o actualización. Algunos sitios Web hacen esto por usted. Con estas alternativas es posible ahorrarse de tantas llamadas telefónicas, mientras que a la vez se mantiene actualizada a la gente que se preocupa por usted, o que incluso simplemente tiene curiosidad de saber cómo está.

Sus amigos, seres queridos e incluso personas completamente extrañas le harán preguntas sobre su cáncer. Piense sobre cómo usted quiere lidiar con estas preguntas. No tema fijar límites. Lo importante es encontrar la manera que resulte más adecuada para usted.

Tocar el tema sobre el cáncer cuando usted está ocupado(a) o cuando simplemente no desea hablar del tema

Algunas personas intentarán tranquilizarle en algún momento en el que se sienta particularmente molesto(a). O puede que una persona se le acerque y comience a hablarle sobre cáncer en un momento inoportuno, como durante algún evento escolar en el que su hijo participe. Tal vez alguien que apenas puede reconocer le detenga en el supermercado con una triste historia sobre el cáncer de alguien más. En verdad no desea escuchar esto, pero usted sabe que sólo tienen la intención de ser amables e identificarse con usted. ¿Cómo puede parar esto de manera cortés? A veces sólo es cuestión de respirar profundamente y con tranquilidad decir: “agradezco mucho tu interés, pero necesito enfocarme en otras cosas por ahora”. No olvide que la decisión sobre si desea o no hablar al respecto es suya.

Cuando otros son impacientes o se molestan con usted

A veces puede que las personas cercanas a usted también lleguen a sentirse molestas. Así como usted está experimentando una gran gama de emociones, también las personas cercanas a usted pueden estar experimentado lo mismo. La mayoría de las

personas pueden sentir enojo en algún momento dado, pero trate de no olvidar que el enojo de la familia y amigos es contra la situación y **no** contra usted. Probablemente a veces usted esté pasando por lo mismo exactamente.

Puede que alguien le diga algo así: “ya no haces las cosas que antes solías hacer”. Los niños, e incluso algunos adultos, pueden llegar a mostrar actitudes desconsideradas. Sus funciones sociales, profesionales y familiares van a cambiar tan pronto empiece a concentrarse en su tratamiento y curación. Sus niveles de energía estarán bajos en algunos momentos y es posible que no pueda hacer todo lo que haya estado haciendo. Se adaptará más fácilmente si explica esto a aquéllos a su alrededor y al compartir sus reacciones a los distintos cambios que se están dando en su vida. Hable con su familia sobre cómo se continuarán realizando las tareas, a pesar de que no pueda seguir haciéndolo todo por sí mismo(a).

Mantenga su vida tan normal como sea posible

Deje que, en lo posible, usted y su familia mantengan su vida tan normal como puedan mientras esté recibiendo tratamiento. Anime a su familia para que sigan haciendo las cosas que siempre hacían sin ningún sentimiento de culpa (como disfrutar de pasatiempos, jugar deportes, hacer ejercicio y disfrutar del tiempo con los amigos, entre otras cosas). Especialmente los niños se benefician de la rutina, pero los adultos también descubren que les ofrece el apoyo que necesitan en su vida diaria.

En el trabajo

Si usted trabaja, piense sobre si desea informar a sus compañeros de trabajo sobre lo que está pasando y cuánto requieren saber. ¿Cómo han reaccionado los supervisores y compañeros de trabajo sobre la noticia de alguna enfermedad grave anteriormente? En algunos lugares de trabajo altamente competitivos, puede que no sea útil compartir estos detalles. Si necesita tomar tiempo para ausentarse del trabajo, puede que no requiera proporcionar tantos detalles. Por ejemplo, podría ser posible que solicite la Licencia Familiar y Médica (refiérase a “Para obtener más información”). Su médico podrá completar los formatos sin incluir los detalles sobre su diagnóstico.

Si decide informar a sus compañeros de trabajo, puede empezar al hablar y obtener ideas con alguien en quien confíe en su organización. Algunas personas informan a sus compañeros de trabajo mediante un mensaje de correo electrónico cuidadosamente redactado o a través de una declaración breve en una reunión para que así todos tengan un conocimiento básico sobre lo que está ocurriendo. No hay una respuesta que sea la adecuada para todos; depende de sus preferencias y de la cultura organizacional en su lugar de trabajo. Para obtener más información, refiérase al

contenido sobre la elección de [trabajar mientras se recibe tratamiento contra el cáncer](#)³.

¿Y las personas solteras?

Las mismas ideas aplican para aquellas personas que no tienen pareja, pero puede que sienta inseguridad sobre la forma y el momento de hablar sobre su enfermedad en caso de no estar casado(a), especialmente cuando comienza a tener una relación con alguien. Confíe en usted mismo(a) para juzgar cuál es el mejor momento para compartir este aspecto de su vida. Puede que quiera abordar el tema en un momento inicial de la relación, o podría ser que quiera hacerlo hasta que sienta más cercanía con la persona. Esto es decisión suya. Cualquiera que sea el resultado, no olvide que no es culpa suya si la reacción ante tal noticia no es la ideal por parte de la otra persona. Usted se dará cuenta que es mejor practicar antes con algún amigo lo que desea decirle a su nueva pareja.

Para la persona soltera que no cuente con el apoyo de familiares a su alrededor, puede que sea incluso más importante informar a los amigos sobre lo que está sucediendo. Piense con antelación para que les diga lo que pueden hacer cuando le pregunten cómo pueden ayudar; las personas que viven solas a menudo tienen necesidades adicionales en comparación con las personas que viven con alguien más. Por ejemplo, puede que regresar solo a casa tras una sesión de quimioterapia y estar sin alguien más sea un problema. O puede que necesite que alguien le llame para ver si no tiene algún contratiempo por la noche. Algunos de sus amigos no tendrían problema en ir al mercado y comprar sus alimentos, pasear al perro, cortar el césped o apoyarle con otras tareas. Recuerde que sus amigos desean ayudarle y que al decirles lo que necesita puede que facilite esto y que se sientan bien por la ayuda que le ofrecen.

Qué no hacer

- Hacer caso omiso o descuidar la necesidad de amigos o miembros de la familia de hablar sinceramente con usted.
- Hacer caso omiso a su propia necesidad de hablar con alguien.
- Poner una fachada falsa o cara de felicidad cuando realmente no se siente así. Aunque usted actúe lo más alegre posible para tratar de proteger a sus seres queridos, sería mejor para ambos que compartan sus verdaderos sentimientos.
- sienta que debe existir una forma perfecta para hablar o manejar las interacciones con las demás personas. Usted descubrirá que en ocasiones se sentirá muy bien al hablar y compartir con otras personas, y que en otras veces la comunicación no resulta ideal. Reconozca que usted (y los demás) está(n) haciendo lo mejor posible la mayor parte del tiempo, lo cual ya es suficiente.

Cuándo acudir al médico

su médico o enfermera si tiene pensamientos sobre causarse daño usted mismo. El cáncer y el tratamiento contra el cáncer pueden ser difíciles de enfrentar, y muchas personas necesitan ayuda y apoyo adicional.

Hyperlinks

1. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/tipos-de-tratamiento.html
2. www.cancer.org/es/cancer/personas-que-atienden-a-la-persona-con-cancer/apoyo-a-ninos-cuando-un-ser-querido-tiene-cancer.html
3. www.cancer.org/es/cancer/supervivencia/bienestar-durante-el-tratamiento/trabajar-mientras-se-esta-en-tratamiento-contra-el-cancer.html
4. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/efectos-secundarios-emocionales.html
5. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/cansancio.html

Referencias

American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4th ed. Text Revision 2000. Washington, DC: American Psychiatric Association.

American Society of Clinical Oncology. Talking About Cancer. Accessed at www.cancer.net/patient/Coping/Relationships+and+Cancer/Talking+About+Cancer on May 28, 2013.

Cancer and Careers. Sharing the News. Accessed at www.cancerandcareers.org/en/at-work/Sharing-the-News on May 28, 2013.

Eyre HJ, Lange DP, Morris LB. *Informed Decisions: The Complete Book of Cancer Diagnosis, Treatment and Recovery*, 2nd ed. Atlanta: American Cancer Society 2002.

Figueiredo MI, Fires E, Ingram KM. The role of disclosure patterns and unsupportive social interactions in the well-being of breast cancer patients. *Psycho-Oncology*. 2004;13:96-105.

Manne S, Glassman M. Perceived control, coping efficacy, and avoidance coping as mediators between spouses' unsupportive behaviors and cancer patients' psychological distress. *Health Psychology*. 2000;19:155-164.

Yoo GJ, Aviv C, Levine EG, Ewing C, Au A. Emotion work: disclosing cancer. *Support Care Cancer*. 2009 May 12.

Actualización más reciente: agosto 9, 2013

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la American Cancer Society (<https://www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html>)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

La información médica de la American Cancer Society está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor refiérase a nuestra Política de Uso de Contenido (www.cancer.org/about-us/policies/content-usage.html) (información disponible en inglés).

cancer.org | 1.800.227.2345