

# Cinco Pasos Útiles Si Descubre Que Tiene Cáncer

## 1. Piense en cómo quiere emplear su tiempo y su energía.

- ♥ Esto le sirve para tomar decisiones y planificar.

## 2. Organícese.

- ♥ Si tiene un empleo, pida una copia de sus beneficios al departamento de recursos humanos.
- ♥ Obtenga copias de sus pólizas completas de seguro de discapacidad y de salud (pida específicamente la póliza de seguro completa, no solo el resumen, para prepararse para cualquier situación futura).
- ♥ Lleve un registro de todas las citas y las llamadas telefónicas que tengan que ver con su atención. Anote quién participó, de qué se habló y cualquier otro detalle importante.

## 3. Cree un sistema de apoyo.

- ♥ Cuando amigos y familiares ofrezcan ayudar, permítales que lo hagan.
- ♥ Pueden acompañarlo a las citas, tomar notas y gestionar trámites, como los detalles del tratamiento y las facturas.

## 4. Anímese a pedir que lo ayuden cuando tenga dudas.

- ♥ El equipo médico puede aclarar las dudas sobre la salud.
- ♥ Si tiene otras preguntas, hable con el responsable de recursos humanos o de beneficios de su trabajo, con un delegado sindical, con un trabajador social del hospital o de la clínica, o con un miembro del clero
- ♥ No está solo, y muchas personas pueden ayudarlo a encontrar respuestas.
- ♥ Los trabajadores sociales de su clínica son una buena fuente de información sobre recursos comunitarios y pueden ayudarlo a solicitar ayudas económicas.

## 5. Hable con sus seres queridos sobre sus deseos.

- ♥ Complete un formulario de instrucciones sanitarias para dejar claras sus preferencias.
- ♥ Asegúrese de que sus seres queridos sepan dónde se encuentran los documentos importantes, como su directiva sanitaria, su testamento y su poder notarial.

