

GUÍA PARA EL DIÁLOGO CON SU MÉDICO

DESTINADA A PACIENTES CON CÁNCER DE PRÓSTATA O A SUS CUIDADORES



Existe algo que gran parte de los hombres tienen en común: no hablan sobre su salud cuando más importa.

A menudo, los hombres tienden a guardar silencio a pesar de estar padeciendo algún malestar.

Cuando hablamos sobre cáncer de próstata avanzado, algunos síntomas como el dolor, el cansancio o la dificultad para dormir son signos lo suficientemente significativos como para tomar medidas, de ahí la importancia de hablar de ellos¹.

ROMPA SU SILENCIO Y TOME EL CONTROL DE SU SALUD

Hablar sobre los problemas de salud, especialmente si se encuentran relacionados con el cáncer o la salud sexual, puede resultar tan incómodo como vivir con ellos. Posiblemente por este motivo, el cáncer de próstata aún se considera un tema tabú en muchos países del mundo.

No obstante, puede ser adecuado romper el silencio y fomentar el diálogo para concienciar y ampliar el conocimiento, de forma que se ayude a más de un millón de hombres diagnosticados con cáncer de próstata en todo el mundo a entender la enfermedad y saber cuándo y cómo solicitar la ayuda que necesitan².

Aunque hablar sobre el cáncer no siempre es fácil, es algo esencial, sobre todo si la conversación tiene lugar entre un paciente con cáncer de próstata y su médico.

Los médicos desempeñan un papel crucial a la hora de evaluar cómo están los pacientes, pero esto solo será posible si estos hablan abiertamente sobre sus síntomas y preocupaciones.

Para derribar las barreras que puedan estar impidiéndole a usted o a un ser querido mantener las conversaciones necesarias que le permitirán, con la ayuda de su médico, controlar mejor su salud, le ofrecemos a continuación información y algunos consejos que le ayudarán a manifestar lo que siente y aprovechar al máximo su próxima cita médica.

ANTES DE SU CITA

- ✓ **Prepare una lista de preguntas concretas.** Tener una lista preparada le ayudará a recordar lo que quiere preguntarle al médico y le facilitará el expresar cómo se siente.
- ✓ **Anote todos los síntomas que haya estado experimentando** (dolor inexplicable, dificultad para subir escaleras o para conciliar el sueño, cansancio, falta de apetito, pérdida de peso, etc). Es importante que su médico tenga conocimiento de cualquier cambio que se produzca en su vida cotidiana.
- ✓ Pídale a un familiar o a un ser querido que le acompañe para que le dé apoyo y le ayude a recordar aspectos que hayan podido quedar confusos.



GUÍA PARA EL DIÁLOGO CON SU MÉDICO

DESTINADA A PACIENTES CON CÁNCER DE PRÓSTATA O A SUS CUIDADORES



DURANTE SU CITA

Establecer una buena comunicación con su médico puede ayudarle a determinar cuál es el tratamiento y plan de manejo de la enfermedad más adecuado para usted. Estos son los puntos clave que le ayudarán a sacar el máximo partido a su cita:

- ✓ **Consulte con su médico todas las preguntas de la lista.** Si no se encuentra cómodo hablando con su médico, pídale a un familiar que sea él/ella quien realice alguna de sus preguntas.
- ✓ Si ha mantenido un registro diario de cómo se ha ido sintiendo, muéstreselo a su médico.
- ✓ **Coméntele al médico cualquier cambio que haya percibido en su actividad diaria o cualquier síntoma que haya experimentado desde su última visita.** A veces cambios que consideramos poco significativos tienen importancia, así que comunique todo aquello que perciba distinto desde su última visita.
- ✓ **Describa cualquier dolor que esté padeciendo:** cuándo lo siente, de dónde procede, con qué frecuencia lo siente, que calmantes utiliza, con qué frecuencia los utiliza.
- ✓ **Pregunte por los resultados de las pruebas** que se hayan obtenido desde su última cita.
- ✓ **Asegúrese de hablar sobre su tratamiento actual** para comprobar que sigue siendo la mejor opción para usted.
- ✓ Pregunte acerca de la existencia **de grupos de apoyo** o sobre los recursos que su médico le recomiende.



DESPUÉS DE SU CITA

- ✓ Procure concertar su próxima cita antes de abandonar de la consulta del médico. Pídale al recepcionista una tarjeta recordatoria y apúntelo.
- ✓ Asegúrese de haber obtenido las respuestas a todas sus preguntas y de que usted o su ser querido han tomado notas.
- ✓ Continúe realizando un seguimiento de sus síntomas y de cómo se encuentra. Será útil compartir esta lista con su médico en la próxima cita.

Hablar sobre su cáncer de próstata puede resultarle incómodo, pero tratar el tema y tomar medidas es la mejor forma para hacerse con el control de su salud hoy mismo.

Para obtener más información sobre los signos y síntomas del avance del cáncer de próstata y la metodología de la evaluación, consulte **Tenemos una edad:** www.tenemosunaedad.com.

Referencias:

¹Macmillan. Controlling Symptoms of Advanced Prostate Cancer. Disponible en: <http://www.macmillan.org.uk/Cancerinformation/Cancertypes/Prostate/Treatmentforadvancedprostatecancer/Controllingsymptoms.aspx>. Fecha de acceso: 6 de abril de 2015.

²GLOBOCAN 2012: Estimated Cancer Incidence, Mortality and Prevalence Worldwide in 2012. Disponible en: http://globocan.iarc.fr/Pages/fact_sheets_cancer.aspx. Fecha de acceso: 26 de junio de 2015.

¿HA AVANZADO SU CÁNCER DE PRÓSTATA?



¿HA AVANZADO SU CÁNCER DE PRÓSTATA? Ayude a su médico a evaluar sus síntomas

NOMBRE _____

FECHA _____

Le rogamos que conteste a las siguientes preguntas acerca de sus síntomas y lleve una copia impresa del formulario en su próxima visita al médico. La información que facilite solo será utilizada por su proveedor de asistencia sanitaria y para su tratamiento individual; en ningún caso se compartirá con terceros.

Evalúe su capacidad para moverse y caminar (elija un número):

1 MOVILIDAD

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No tengo ningún problema para caminar

Tengo mucha dificultad para caminar

Evalúe su capacidad para realizar actividades cotidianas, como trabajar, estudiar, hacer las tareas domésticas o llevar a cabo actividades familiares o de ocio (elija un número):

2 ACTIVIDADES COTIDIANAS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No tengo ningún problema para realizar mis actividades cotidianas

Soy incapaz de realizar mis actividades cotidianas

Evalúe cómo se siente a nivel emocional (elija un número):

3 MALESTAR PSICOLÓGICO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No sufro ansiedad o depresión

Sufro un nivel elevado de ansiedad o depresión

Evalúe su nivel de cansancio (elija un número):

4 CANSANCIO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No me encuentro cansado

Me encuentro cansado constantemente

Evalúe la calidad de su sueño (elija un número):

5 SUEÑO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Duermo perfectamente

Tengo muchos problemas para dormir

Evalúe cómo ha sido su calidad de vida en el último mes (elija un número):

6 CALIDAD DE VIDA

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de vida óptima

Calidad de vida pésima

7 DOLOR/MALESTAR

¿Ha sentido dolor o malestar en los huesos (columna vertebral, espalda, hombros, cadera, etc.) o articulaciones desde su última visita? (Elija una respuesta):

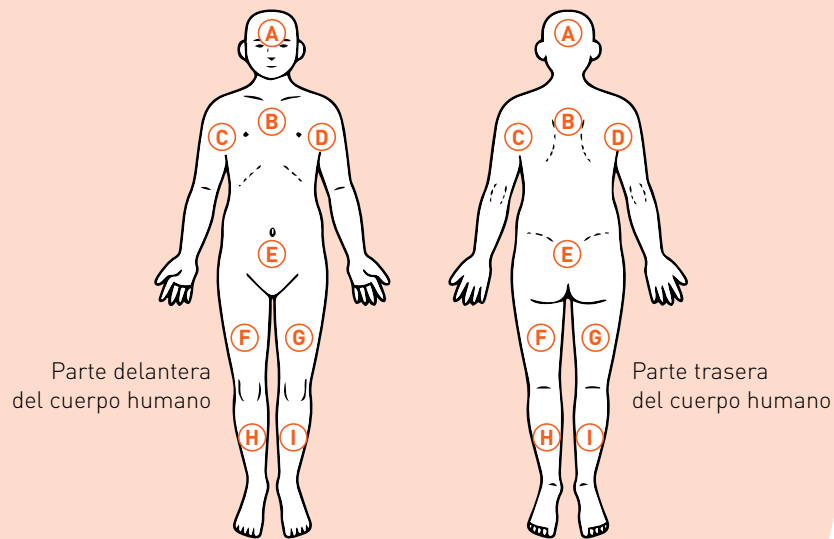
SÍ

NO

En caso de respuesta afirmativa, conteste a las preguntas de la 8 a la 10.

8 LOCALIZACIÓN DEL DOLOR/MALESTAR

Si su respuesta a la pregunta 7 ha sido afirmativa, seleccione en los dibujos de la derecha el/ las área(s) del cuerpo donde siente dolor o malestar.



9 NIVEL DE DOLOR/MALESTAR

Si ha seleccionado una o varias áreas de dolor en la pregunta 8, ¿cómo evaluaría el pico máximo de dolor? Elija un número:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Sin dolor/malestar

El peor dolor/malestar que se pueda imaginar

10 MEDICACIÓN/ TRATAMIENTO ACTUAL PARA EL DOLOR

- ¿Toma algún medicamento para aliviar el dolor? **SÍ / NO**
- Si su respuesta es afirmativa, indique qué está tomando (elijá todas las aplicables):
 - Medicamentos de venta libre (aspirina, paracetamol, ibuprofeno, etc.).
Estos medicamentos de venta libre se utilizan normalmente para tratar dolores moderados (y, en ocasiones, fuertes).
 - Opioides (codeína, hidrocodona, oxicodona, morfina, etc.).
- Si toma medicamentos, seleccione con qué frecuencia:

A. Cada varios días	B. Una o dos veces al día	C. Varias veces al día
----------------------------	----------------------------------	-------------------------------

Esta lista de verificación no constituye una escala validada. Su objetivo es proporcionar a los pacientes preguntas orientativas que puedan resultar útiles para detectar la aparición o el empeoramiento de los síntomas.