DIARIO -activ@-

El proceso de diagnóstico y tratamiento de una enfermedad oncológica conlleva generalmente la acumulación de mucha información que no siempre es fácil de ordenar y gestionar.

Con este diario queremos ayudarte a simplificar todo ello, acompañándote durante todo el camino y haciendo más cómodo y fácil para ti el acceso a toda la información que puedas necesitar y el almacenamiento de todos los datos e informes en un solo lugar.

Te aconsejamos que imprimas nuestro Diario Activ@ y lo archives en una carpeta de anillas, junto a la documentación que el personal sanitario te irá entregando y tus propias anotaciones.

Así, en un solo lugar, encontrarás respuestas a muchas de tus preguntas, tendrás un recordatorio de tus citas y tratamientos. También reunirás un perfecto archivo en el que concentrar toda la información que irás recibiendo durante esta etapa.

Además, se convertirá en una herramienta muy útil para los profesionales sanitarios, para ayudarles en el seguimiento de tu historia clínica.

Te recomendamos imprimirlo, utilizarlo y consultarlo cuando tengas alguna duda y llevarlo siempre a tus citas. Esperamos que sea una gran ayuda para ti y tu familia.

NOTA: si quieres más información sobre multitud de temas relacionados con el cáncer, su tratamiento, consejos y hábitos de vida, consulta la “Colección Oncoactiv@s” en esta misma web www.oncoactivos.es

SEOM Sociedad Española de Oncología Médica

Pfizer

01

Información general

DIARIO -activ@-

Rellena estas hojas con tus datos e inclúyelas al principio de tu carpeta para identificarte.

SEOM Sociedad Española de Oncología Médica

Pfizer

01

Información general

DIARIO -activ@-

DATOS PERSONALES

Nombre:

Apellidos:

Teléfono/s de contacto:

PACIENTE EN SEGURIDAD SOCIAL

Número de tarjeta Sanitaria:

PACIENTE DE PÓLIZA PRIVADA

Entidad Aseguradora:

Número de Tarjeta:

01

Información general

DIARIO -activ@-

Si necesitas ayuda para rellenar este apartado, consulta con tu médico/a o enfermero/a.

DATOS MÉDICOS

Diagnóstico inicial / fecha:

Nº Historia:

Nombre de mi oncólogo/a:

Teléfono: Mail:

Nombre de mi enfermero/a:

Teléfono: Mail:

Otros:

CONTACTO CENTRO:

Centro Médico / Hospital:

Dirección/planta/sala:

Teléfono/s:

Mail:

Otros datos de interés:

OTROS CONTACTOS DE INTERÉS PARA EL PACIENTE (PSICÓLOGO, ASISTENTE SOCIAL, ASOCIACIONES DE PACIENTES, DIETISTA):

Título:
Nombre:
Teléfono:
Email:

Título:
Nombre:
Teléfono:
Email:

Título:
Nombre:
Teléfono:
Email:

Título:
Nombre:
Teléfono:
Email:

02

Consejos Generales

DIARIO -activ@-

Tanto en tu primera visita al oncólogo como en el transcurso del tratamiento, hay diferentes recomendaciones que pueden resultar de utilidad conocer previamente. En este apartado puedes encontrar las más importantes y/o habituales. Te animamos a su lectura completa como primer paso tras el diagnóstico.

¿Qué es el cáncer?

El cáncer es la multiplicación anormal de un tipo de células que se reproducen sin control y pueden invadir otros tejidos u órganos. Los últimos estudios indican que una de cada tres personas padecerá cáncer a lo largo de su vida. Este incremento de la incidencia ha redundado en los avances y la implicación de los diferentes grupos sanitarios, aumentando en los últimos años las posibilidades de tratamiento y la mejora en la calidad de vida.

Apunta tus dudas

Es normal que ante el primer diagnóstico y durante todo el proceso surjan muchísimas dudas, y no siempre las recordamos en la propia consulta. Sin embargo es importante que allí puedas expresarlas todas, para que tu médico las resuelva, por lo que es muy útil que vayas apuntando según te vayan surgiendo en el día a día. En este diario tienes un espacio reservado para apuntar tus propias dudas y un listado de las más frecuentes en todo tipo de pacientes, que también puede resultarte de utilidad (PREGUNTAS PARA MI MÉDICO). Utilízalos: te resultarán muy útiles a ti y a tu médico.

Acude acompañado a tus citas

Es normal estar nervioso y es habitual perder la concentración cuando la información que nos da el médico es importante y numerosa. Por eso es recomendable acudir, al menos a las primeras citas, siempre acompañado por un familiar o amigo cercano. Alguien en quien confíes plenamente y con quien puedas expresar tus sentimientos con total libertad.

Aunque por supuesto, si esto no es posible, **no es un problema el acudir solo a la consulta.**

Sé sincero

Es importante establecer una relación de confianza y respeto mutuo con tu oncólogo médico. Él/ella te animará a hacerlo y te acompañará durante todo el proceso, siendo un pilar fundamental en todos los aspectos. Es por ello que la cercanía y la sinceridad entre ambos serán claves.

Decide y comunica a tu médico el nivel de información que quieres recibir

En tus primeras visitas, conjuntamente con el oncólogo médico, se establecerá un plan de actuación y te recomendará el tratamiento más indicado o te ofrecerá diferentes alternativas. Ten en cuenta que tú eres una parte activa del proceso, tienes derecho a que te ofrezcan toda la información, a solicitarla cuantas veces necesites, a recibir diferentes alternativas y a decidir junto al oncólogo el tratamiento más adecuado.

Infórmale siempre sobre cualquier sustancia o producto natural que tengas intención de tomar y habla con él sobre cualquier hábito o terapia que realices o estés valorando comenzar. Ten en cuenta que cualquiera de ellos puede interferir con tu tratamiento. Y tranquilo, ninguna duda estará fuera de lugar. Pregunta, habla, comparte.

Asimismo, también tienes derecho a no recibir la información, delegando esta tarea en familiares, quienes deben respetar este derecho. **Apunta las preguntas sobre las que deseas información específica. Las preguntas que no se hacen en la consulta no se responden, lo que no quiere decir que no tengan respuesta si no que en ocasiones se evitan si no se preguntan directamente.**

Consulta con tu médico el contenido de otras fuentes de información

Cada paciente es diferente. Aunque se trate de un mismo tipo de cáncer, cada persona y cada proceso son únicos. Por eso hoy en día hablamos de medicina individualizada. Y por eso, no debes dejarte influenciar por lo que hayas escuchado, visto o leído sobre otras personas. Si decides consultar en internet, asegúrate de que las fuentes son fiables. Y en cualquier caso, comparte dicha información con tu oncólogo, que es quien realmente conoce tu caso particular y puede ofrecerte respuestas concretas y fiables.

Pregunta. Hay un amplio equipo multidisciplinar para ayudarte

Los tratamientos han evolucionado mucho y cada vez son más eficaces. Enfrentarse a esta enfermedad de forma positiva es importante: marcarse metas cortas puede resultar muy útil en este sentido. El oncólogo médico y todo el personal involucrado (enfermería, psicología, asistente social, dietista…) estarán a tu disposición para acompañarte y ayudarte en cada momento.

Apóyate en tus familiares y amigos

Tus familiares y amigos son muy importantes en este proceso. Es fundamental para tu evolución apoyarte en ellos y ellos deben aprender a respetar tus decisiones y facilitarte un entorno agradable.

Las asociaciones de pacientes también pueden ser de gran utilidad para ti y tu familia en el proceso de conocer tu enfermedad y compartir tus experiencias.

Tómate el tiempo necesario en consulta

Tu oncólogo está para ayudarte y dedicarte el tiempo que sea necesario. No sientas prisa y asegúrate de preguntar cualquier duda que te surja durante la conversación o las inquietudes que te hayan surgido desde tu última visita. **Tampoco te preocupes si queda algo por resolver, siempre puedes volver a citarte o resolver la pregunta en la siguiente consulta.**

03

Agenda

DIARIO
-activ@-

Anota aquí todas tus citas según las vayas concertando (ve imprimiendo y añadiendo cuantas necesites). Te servirán de recordatorio y de repaso para el seguimiento.

DIARIO -activ@-

TU PRÓXIMA VISITA

Fecha: Hora:

Nombre Especialista:

Centro / Hospital / Dirección:

RECUERDA (documentación a llevar o cualquier dato importante para no olvidar antes de la visita):

TU PRÓXIMA VISITA

Fecha: Hora:

Nombre Especialista:

Centro / Hospital / Dirección:

RECUERDA (documentación a llevar o cualquier dato importante para no olvidar antes de la visita):

TU PRÓXIMA VISITA

Fecha: Hora:

Nombre Especialista:

Centro / Hospital / Dirección:

RECUERDA (documentación a llevar o cualquier dato importante para no olvidar antes de la visita):

TU PRÓXIMA VISITA

Fecha: Hora:

Nombre Especialista:

Centro / Hospital / Dirección:

RECUERDA (documentación a llevar o cualquier dato importante para no olvidar antes de la visita):

TU PRÓXIMA VISITA

Fecha: Hora:

Nombre Especialista:

Centro / Hospital / Dirección:

RECUERDA (documentación a llevar o cualquier dato importante para no olvidar antes de la visita):

TU PRÓXIMA VISITA

Fecha: Hora:

Nombre Especialista:

Centro / Hospital / Dirección:

RECUERDA (documentación a llevar o cualquier dato importante para no olvidar antes de la visita):

TU PRÓXIMA VISITA

Fecha: Hora:

Nombre Especialista:

Centro / Hospital / Dirección:

RECUERDA (documentación a llevar o cualquier dato importante para no olvidar antes de la visita):

TU PRÓXIMA VISITA

Fecha: Hora:

Nombre Especialista:

Centro / Hospital / Dirección:

RECUERDA (documentación a llevar o cualquier dato importante para no olvidar antes de la visita):

TU PRÓXIMA VISITA

Fecha: Hora:

Nombre Especialista:

Centro / Hospital / Dirección:

RECUERDA (documentación a llevar o cualquier dato importante para no olvidar antes de la visita):

TU PRÓXIMA VISITA

Fecha: Hora:

Nombre Especialista:

Centro / Hospital / Dirección:

RECUERDA (documentación a llevar o cualquier dato importante para no olvidar antes de la visita):

TU PRÓXIMA VISITA

Fecha: Hora:

Nombre Especialista:

Centro / Hospital / Dirección:

RECUERDA (documentación a llevar o cualquier dato importante para no olvidar antes de la visita):

TU PRÓXIMA VISITA

Fecha: Hora:

Nombre Especialista:

Centro / Hospital / Dirección:

RECUERDA (documentación a llevar o cualquier dato importante para no olvidar antes de la visita):

TU PRÓXIMA VISITA

Fecha: Hora:

Nombre Especialista:

Centro / Hospital / Dirección:

RECUERDA (documentación a llevar o cualquier dato importante para no olvidar antes de la visita):

TU PRÓXIMA VISITA

Fecha: Hora:

Nombre Especialista:

Centro / Hospital / Dirección:

RECUERDA (documentación a llevar o cualquier dato importante para no olvidar antes de la visita):

04

Tratamiento

DIARIO
-activ@-

Anota (o solicita a tu médico/a o enfermero/a que lo haga) todas las especificaciones de tu tratamiento (ve imprimiendo y añadiendo cuantas necesites). Así, podrás revisar en caso de duda y tu médico podrá ir repasando el tratamiento cuando sea necesario.

SEOM Sociedad Española de Oncología Médica
Pfizer

DIARIO -activ@-

TRATAMIENTO

Fecha:

Fármaco prescrito:

Dosis:

Tomas:

Recomendaciones:

Notas/Dudas a consultar en la siguiente visita:

TRATAMIENTO

Fecha:

Fármaco prescrito:

Dosis:

Tomas:

Recomendaciones:

Notas/Dudas a consultar en la siguiente visita:

TRATAMIENTO

Fecha:

Fármaco prescrito:

Dosis:

Tomas:

Recomendaciones:

Notas/Dudas a consultar en la siguiente visita:

TRATAMIENTO

Fecha:

Fármaco prescrito:

Dosis:

Tomas:

Recomendaciones:

Notas/Dudas a consultar en la siguiente visita:

TRATAMIENTO

Fecha:

Fármaco prescrito:

Dosis:

Tomas:

Recomendaciones:

Notas/Dudas a consultar en la siguiente visita:

TRATAMIENTO

Fecha:

Fármaco prescrito:

Dosis:

Tomas:

Recomendaciones:

Notas/Dudas a consultar en la siguiente visita:

TRATAMIENTO

Fecha:

Fármaco prescrito:

Dosis:

Tomas:

Recomendaciones:

Notas/Dudas a consultar en la siguiente visita:

TRATAMIENTO

Fecha:

Fármaco prescrito:

Dosis:

Tomas:

Recomendaciones:

Notas/Dudas a consultar en la siguiente visita:

TRATAMIENTO

Fecha:

Fármaco prescrito:

Dosis:

Tomas:

Recomendaciones:

Notas/Dudas a consultar en la siguiente visita:

TRATAMIENTO

Fecha:

Fármaco prescrito:

Dosis:

Tomas:

Recomendaciones:

Notas/Dudas a consultar en la siguiente visita:

05

Documentación

DIARIO
–activ@–

Te resultará muy útil guardar toda la documentación que recibas en esta etapa en orden y en un mismo lugar, para poder consultarla o facilitársela a tu médico cuando sea necesario. Te aconsejamos que incluyas en esta carpeta diario unas fundas transparentes anilladas y vayas incorporando todos los informes, analíticas, resultados…

No olvides llevar siempre esta carpeta a tus citas.

SEOM Sociedad Española de Oncología Médica
Pfizer

06

Diario de Dudas

DIARIO
-activ@-

Durante todo el proceso, es normal que surjan dudas, reflexiones o inquietudes que puede ser muy útil recordar después, para consultar o para ir analizando tu evolución, tanto física como emocional.

Te recomendamos imprimir esta hoja, añadirla a tu carpeta y apuntar todo aquello que consideres de importancia (preguntas, sensaciones, situaciones, cosas que te han ocurrido…). No siempre lo recordamos después y pueden ser muy útiles en algún momento. Aquí tienes espacio para ello.

Al final de esta sección, recopilamos también una batería de las preguntas más habituales, para que te ayuden a la hora de preparar la consulta. Revísalas y marca las que coincidan con tus inquietudes, para no olvidarlas en el momento de hablar con tu médico.

SEOM Sociedad Española de Oncología Médica
Pfizer

DIARIO -activ@-

DIARIO DE DUDAS

Fecha:

Nota:

Fecha:

Nota:

Fecha:

Nota:

DIARIO

Fecha:

Nota:

Fecha:

Nota:

Fecha:

Nota:

Fecha:

Nota:

DIARIO

Fecha:

Nota:

Fecha:

Nota:

Fecha:

Nota:

Fecha:

Nota:

DIARIO

Fecha:

Nota:

Fecha:

Nota:

Fecha:

Nota:

Fecha:

Nota:

DIARIO

Fecha:

Nota:

Fecha:

Nota:

Fecha:

Nota:

Fecha:

Nota:

ALGUNAS PREGUNTAS FRECUENTES
(Preguntas para mi médico)*

SOBRE EL TRATAMIENTO

- ¿Qué tratamientos hay para mi tipo de cáncer?*
- ¿Cuáles son los beneficios y riesgos de cada uno de ellos?*
- ¿Cuál me recomienda usted? ¿Por qué?*
- ¿Cuándo debo comenzar el tratamiento?*
- ¿Necesitaré estar en el hospital para recibir el tratamiento?*
  Si así fuera, ¿por cuánto tiempo debo permanecer en el hospital?*
- ¿Qué probabilidades de recuperación tengo con este tratamiento?*
- ¿Cómo sabremos si el tratamiento está funcionando?*

SOBRE LA CONSULTA A UN ESPECIALISTA Y LA OBTENCIÓN DE UNA SEGUNDA OPINIÓN

- ¿Necesitaré a un especialista (o más de uno) durante mi tratamiento?*
- ¿Puede ayudarme a encontrar a otro médico que me dé una segunda opinión sobre el mejor tratamiento para mí?*

SOBRE ESTUDIOS CLÍNICOS

- ¿Qué es un estudio clínico?
- ¿Por qué participar en un estudio clínico?
- ¿Qué beneficios tendrá para mí?
- ¿Es seguro?
- ¿Cómo puedo saber que no se está experimentando conmigo?
- ¿Cómo recibiré toda la información necesaria para participar?
- ¿Puedo abandonar el estudio si ya no quiero seguir participando?

*Fuente: https://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/preguntas

ALGUNAS PREGUNTAS FRECUENTES
(Preguntas para mi médico)*

SOBRE CIRUGÍA

- ¿Es la cirugía una opción para mí? Si así fuera, ¿qué tipo de cirugía me recomienda?*
- ¿Cuánto tiempo permaneceré en el hospital?*
- Si siento dolor, ¿cómo me lo controlarán?*

SOBRE OTROS TIPOS DE TRATAMIENTO (COMO RADIOTERAPIA O QUIMIOTERAPIA)

- ¿Dónde debo hacerme el tratamiento?*
- ¿Cómo se administra el tratamiento?*
- ¿Cuánto tiempo durará cada sesión del tratamiento?*
- ¿Cuántas sesiones necesitaré?*
- ¿Debería acompañarme un familiar o un amigo a las sesiones del tratamiento?*

SOBRE LOS EFECTOS SECUNDARIOS DEL TRATAMIENTO

- ¿Qué efectos secundarios podría causar el tratamiento?*
- ¿Hay algún efecto secundario en particular que deba comunicarle de inmediato?*
- ¿Causa el tratamiento algún efecto de larga duración?*
- ¿El tratamiento afectará mi capacidad de tener hijos?*
- ¿Cómo puedo evitar o tratar los efectos secundarios?*

*Fuente: https://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/preguntas

ALGUNAS PREGUNTAS FRECUENTES
(Preguntas para mi médico)*

SOBRE MEDICAMENTOS Y OTROS PRODUCTOS QUE PROBABLEMENTE ESTÉ TOMANDO

- ¿Debo decirle qué medicamentos estoy tomando actualmente?*
- ¿Debo decirle qué complementos alimenticios (tales como vitaminas, minerales, hierbas, aceite de pescado, etc.) estoy tomando?*
- ¿Podría algún medicamento o complemento interferir en el funcionamiento del tratamiento?*

*Fuente: https://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/preguntas