

Cómo hablar sobre su diagnóstico

Para pacientes con enfermedades graves

Decidir a quién contárselo

A muchos pacientes les resulta difícil hablar sobre su diagnóstico. No tiene que tomar una decisión inmediatamente, es posible que no quiera decírselo a todas las personas que conoce.

Sin embargo, es probable que quiera compartirlo de inmediato con ciertas personas.

Primero, decida quién necesita saber o quiere que sepa, luego piense cuánta información quiere que esta(s) persona(s) sepa. Su familia y amigos cercanos se verán directamente afectados, sería útil que estas personas sepan por lo que está pasando.

Saber de su diagnóstico les ayudará a comprender el estrés y los cambios por los que está pasando.

Conversación con los niños

Los niños a menudo saben más de lo que los adultos creen. Ellos pueden sospechar que algo anda mal e incluso antes de que se lo digan.

Al hablar con los más pequeños:

- sea honesto;
- sea realista;
- comparta información adecuada según la edad y capacidad de entendimiento.

Existen libros para padres e hijos que pueden resultarle útiles en preparación para hablar con los más pequeños. Su asistente social puede sugerir algunos títulos.



Use palabras que un niño pueda entender.

Conversación con su jefe

Es su decisión cuánto quiere comunicarle a su jefe sobre su salud. A algunas personas les resulta útil informar a su empresa sobre su diagnóstico; otras desean mantener los detalles en privado. Usted decide lo que más le parezca correcto.

En cierto modo, es buena idea comunicárselo a su jefe, ya que será más fácil cambiar su horario cuando lo necesite o perder algunos días de trabajo. Siempre que pueda hacer su trabajo, existen leyes que lo protegen contra la discriminación por enfermedad. Para obtener más información, consulte el folleto "El trabajo antes y después del tratamiento".



Use la cámara de su teléfono para obtener una copia digital de este folleto.

Independientemente del tipo de comunicación que tenga con tu jefe, es buena idea tener un registro de las conversaciones sobre su diagnóstico. Si solicita adaptaciones especiales para su trabajo, pídale por escrito. También es posible que desee tener copias de cualquier evaluación de desempeño reciente y cualquier retroalimentación positiva sobre su trabajo.

Conversaciones sobre el final de la vida

Es normal que personas diagnosticadas con enfermedades graves comiencen a pensar en lo que podrían querer o necesitar en las próximas semanas, meses o años. A menudo quieren hablar de la posibilidad de la muerte.

Asimismo, es posible que algunas personas no quieran hablar de este tema. Quizás sientan que es demasiado difícil o triste hablar de ello.

Hablar sobre lo que puede deparar el futuro puede ser parte importante y empoderante del proceso de afrontamiento. Esto podría ayudarle a sentir que tiene algo de control sobre tu vida. Hacer planes también puede brindar a usted y a sus seres queridos una sensación de paz.

Su asistente social tiene preparación y guías prácticas para ayudarle con estas conversaciones. Consulte también el folleto "Planificación anticipada de la atención" (*Advance Care Planning*).

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Comuníquese con su médico o proveedor de atención médica si tiene preguntas o inquietudes.

Nombre y número telefónico de su proveedor o asistente social:

Talking About Your Diagnosis

For patients with a serious illness

Deciding Who to Tell

Many patients find it hard to talk about their diagnosis. Take it a step at a time. You may not want to tell everyone you know.

There may be some people you want to tell right away.

First, decide who you need or want to tell, and how much you want to tell them. Your family and close friends will be directly affected. It is helpful for these people to know what you're going through.

Knowing your diagnosis will help them understand the stress you are under and the changes you are going through.

Talking with Children

Children often know more than adults give them credit for. They may suspect something is wrong even before you tell them.

When talking with young ones:

- Be honest.
- Be realistic.
- Give them information according to their age and ability to understand.

There are books for both parents and children you may find helpful when preparing to talk with young ones. Your social worker can suggest some titles.



Talk with children in words that they can understand.

Talking with Your Boss

How much you tell a boss about your health is your decision. Some people find it helpful to tell their employers about their diagnosis. Others wish to keep the specifics private. Do what feels right to you.

One reason to tell your boss is to make it easier when you need to change your work schedule or miss some work days. As long as you can do your work, there are laws to protect you from discrimination due to an illness. To learn more, please see the handout "Working During and After Treatment."



Scan for a digital copy
of this handout.

No matter what type of relationship you have with your boss, it's a good idea to keep records of your conversations about your diagnosis. If you ask for special accommodations for your work, ask for this in writing. You may also want to make a copy of any recent performance reviews and any positive statements about your work.

Talking About End of Life

It is normal for people diagnosed with a serious illness to start thinking about what they might want or need in the weeks, months, or years ahead. They often want to talk about the possibility of death.

But some people might not want to talk about this topic. They may feel it's too hard or sad to talk about.

Talking about what the future may hold can be an important and powerful part of the coping process. It can help you gain some sense of control over your life. Making plans can also give you and your loved ones a sense of peace.

Your social worker has practical tools and guides to help you plan for these conversations. Also see the handout "Advance Care Planning."

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

Your provider or social worker's name and number: