



Las imágenes no corresponden a pacientes reales

# Encontrar las palabras:

Cómo decir a los tuyos que tienes cáncer

**Cuidar**  
*en oncología*

## ¿Por qué tengo que hablar de ello?

Puede ser difícil decir a tus seres queridos que padeces cáncer. Es complicado saber qué decir y a quién, sobre todo cuando no estás seguro de tus propios sentimientos. Lo primero es concienciarnos de que deseamos compartir el problema con ellos: el camino es mucho más llevadero si lo compartes con tus familiares y amigos.

Tómate tu tiempo y espera hasta que te sientas preparado para hablar. Compartirlo con tus familiares y amigos íntimos les permitirá apoyarte en posibles dificultades futuras. Puede resultar terapéutico compartir con ellos tus miedos e inquietudes. Transmitir tus sentimientos puede aumentar tu seguridad y te puede ayudar a controlar la situación.

## ¿Cómo reaccionarán?

Comprobarás que cada persona reacciona de forma diferente cuando les comunicas que tienes cáncer.

Unos no dirán nada por miedo a decir algo incorrecto o a entristecerte. A otros les resultará más sencillo hablar y te harán muchas preguntas. Incluso puedes notar un cambio en la forma de actuar de algunos de los que te rodean. Probablemente porque se sienten incómodos hablando sobre el cáncer.

Pasará un tiempo hasta que cada uno se adapte y poco a poco se sientan más cómodos hablando del problema. Con el tiempo, verás que mostrarán más comprensión, compasión y amistad. Manteniéndoles informados y dándoles la oportunidad de preguntar, puede ayudarte a sobrellevarlo mejor junto a ellos.

## ¿Cuál es la mejor manera de darles la noticia?

No hay ninguna manera fácil de decirle a alguien que tienes cáncer y ningún método es mejor que otro. Cada persona es diferente y la mejor manera de decirlo, será aquella con la que te sientas más a gusto.



Algunos consejos para tener en consideración:

- **Piensa en el entorno** – asegúrate de que no hay distracciones (como una televisión) y de que todos están cómodos.
- **Dosifica las noticias gradualmente** – en vez de decir que tienes cáncer inmediatamente, puedes empezar por ejemplo diciendo “esto no va ser fácil, pero necesito decir algo...”
- **Encuentra una situación favorable** – a veces puede resultar más fácil hablarlo por teléfono o por carta, en lugar de cara a cara.
- **Facilita la información en pequeñas dosis** – permitirá a la otra persona procesar y entender la información. De vez en cuando, pregúntales si comprenden lo que les dices antes de seguir.
- **No te preocupes por los silencios** – son una respuesta normal. A veces basta con sentarse juntos o cogerse de la mano.
- **Sé realista** – a veces nos sentimos tentados de suavizar la información, sobre todo si vemos triste a la otra persona. Intentamos protegerles de las malas noticias, pero será más triste si descubren que la situación era más grave de lo que dijimos.

## ¿Qué debo decir ante los ofrecimientos de ayuda?

Cuando le dices a alguien que tienes cáncer, es muy probable que éste te pregunte cómo puede ayudarte. Puede ser una cuestión muy difícil de responder. Puede que no tengas la respuesta todavía o no quieras incomodarle.

Recuerda que es muy probable que precisas ayuda durante el proceso. Tus seres queridos querrán encontrar maneras de ayudarte, pues eso les hará sentir que forman parte de tu vida, aunque puede que no tengan claro cómo hacerlo.

Procura ser lo más explícito posible sobre qué cosas podrían ayudarte. ¿Necesitas que alguien te acompañe a una cita médica? ¿Te ayudaría si te hicieran alguna comida? o simplemente ¿Te gustaría que escuchasen tus miedos e inquietudes sin interrumpirte o que te ofreciesen consejos? No tengas miedo de pedir, probablemente estarán encantados de ayudarte.

## Ayúdales a ayudarte: más apoyo para tus amigos y familiares:

- [www.oncosaludable.es](http://www.oncosaludable.es)
- [www.seom.org](http://www.seom.org)
- [www.gepac.es](http://www.gepac.es)
- [www.fecma.org](http://www.fecma.org)

# SEOM

Sociedad Española  
de Oncología Médica

Con el aval de:



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE  
ENFERMERÍA ONCOLÓGICA  
[www.seeo.org](http://www.seeo.org)



Merck Sharp & Dohme de España, S.A. C/ Josefa Valcárcel, 38 · 28027 Madrid. [www.msd.es](http://www.msd.es)  
Copyright © 2013 Merck Sharp & Dohme Corp., una subsidiaria de Merck & Co., Inc.,  
Whitehouse Station, NJ, EE.UU. Todos los derechos reservados.  
ONCO-1090840-0000 (Creado: Septiembre 2013)

**MSDsalud**  
[www.msdsalud.es](http://www.msdsalud.es)

**Cuidar**  
en oncología