



***Herramientas para la Supervivencia al Cáncer***  
***Cómo desarrollar técnicas útiles***  
**Programa 3: Toma de decisiones**

Narrador: Robert O'Gorman

Carolina (Joan en inglés), enfermera de oncología: Primera parte

Jim, 67 años de edad: Primera parte

Carolina (Joan en inglés), enfermera de oncología: Segunda parte

Bill, 67 años de edad

Conclusión

[Jim]

El urólogo me explicó mis opciones de tratamiento: cirugía para retirar toda la próstata o cirugía parcial, con radiación. Mi esposa y yo sentimos que debíamos decidir sobre el tratamiento inmediatamente.

[Bill]

Estoy acostumbrado a tener control de mi vida, a hacerme cargo en el trabajo y en casa. Estoy realmente molesto de que mi cáncer haya regresado, especialmente porque mis actuales opciones de tratamiento no parecen ser de mucha ayuda.

[Jim]

Ya sabe, fue un poco difícil, pero le pregunté a Bob sobre su cáncer. Me sentí muy aliviado de ver que él quería hablar de ello. Y, cuando oí lo similares que eran sus experiencias a las mías, empecé a sentirme mejor.

[Bill]

He oído recientemente a algunos de mis amigos hablar acerca de los efectos de curación de lo que ellos llaman terapias complementarias y alternativas. Busqué más información en Internet, para ver si debía probar alguna de estas terapias.

[Narrador]

Todos los días tomamos decisiones acerca de nuestra vida. Algunas de estas decisiones son fáciles de tomar, como a qué hora levantarnos y qué ropa usar. Otras, más importantes, son más difíciles de tomar – el colegio, el matrimonio, los niños, las finanzas y la muerte. Estas decisiones involucran a otras personas, ya sea porque estarán afectadas por la decisión o porque la opinión de esas personas es importante. Algunas veces, nuestra libertad de tomar decisiones importantes se ve limitada por fuerzas más allá de nuestro control, como el seguro de salud.

Además, todos tenemos habilidades diferentes para tomar decisiones acerca de nuestra vida. Algunas personas sienten que tienen el poder de decisión. Otras sienten que la vida está más allá de su control y que tienen poca habilidad para tomar decisiones por sí mismas.

Generalmente, nuestras maneras de tomar decisiones dependen de si somos hombres o mujeres, de nuestra familia, antecedentes, cultura, educación y de otros roles o etapas en la vida. Estos patrones son fuerzas poderosas que influyen cómo y por qué tomamos decisiones cuando se presenta una crisis o una enfermedad seria. Para los sobrevivientes de cáncer, o sea cualquier persona que vive con un diagnóstico de cáncer, muchos factores afectan el proceso de la toma de

decisiones. Escuchemos lo que Carolina, una enfermera de oncología, ha observado trabajando durante años con muchos sobrevivientes de cáncer.

[Carolina]

Cuando la gente se enfrenta con un diagnóstico de cáncer, su capacidad para tomar decisiones incluso sobre los eventos diarios más simples, puede alterarse por la sola palabra "cáncer". Con mucha frecuencia, la palabra "cáncer" está erróneamente relacionada con la muerte. Por ejemplo, piense cuando un familiar o amigo tuvo que hacerse una prueba médica. Piense en el descanso que sintieron cuando el resultado de la prueba dio negativo para el cáncer. Su respuesta bien pudo haber sido, "gracias a dios no era cáncer".

Un diagnóstico de cáncer puede paralizar su capacidad de tomar decisiones acerca de su vida y de su salud temporalmente o hasta por un periodo largo de tiempo. Puede sentirse agobiado, ansioso, enojado o perdido para tomar una decisión. Estos sentimientos son comunes. Cuando se enfrentan con decisiones acerca de su vida, salud o muerte, muchas personas se sienten incómodas debido a sus emociones o temores. Tal vez quiera esconderse de ellas o tal vez escoja enfrentarlas directamente.

[Narrador]

Como usted sabe, es muy difícil tomar decisiones durante una crisis emocional, como un diagnóstico de cáncer. Primero que todo hay que aprender y entender un nuevo idioma – el idioma del cáncer. Piense por un momento que se duerme en su propia casa y se despierta en otro país donde las personas hablan un idioma muy diferente al suyo. Ahora, piense que está en ese otro país y se enfrenta con decisiones sobre el cáncer: qué tipo de tratamiento necesita, qué va a sentir y cómo se va a ver, si puede ir a trabajar y cuándo podrá hacer las cosas que solía hacer. Imagínese cuánto miedo y desamparo sentiría si se despertara en ese extraño lugar, teniendo que hablar un idioma que no conoce y necesitando tomar decisiones que lo van a afectar el resto de la vida. ¿No sería apenas normal que nuestras emociones y el extraño y nuevo idioma del cáncer pudieran interferir con la toma de decisiones?

Si se encuentra en esta situación, no tiene que sentirse fuera de control. Hay técnicas que puede aprender para ayudarle a tomar decisiones. Aun cuando estas técnicas le ayuden a tomar una decisión, no le dicen cuál decisión tomar. Nadie, excepto usted, puede tomar la mejor decisión para usted.

Bienvenido al programa tres de las Herramientas para la Supervivencia al Cáncer, Toma de decisiones. En este programa revisaremos algunas técnicas que pueden ayudarle a tomar mejores decisiones acerca de su vida y su cáncer.

Después de escuchar este programa y trabajar en los ejercicios, usted estará en más capacidad de: Identificar cómo prefiere tomar sus decisiones; descubrir los beneficios de buscar una segunda opinión que le ayude a tomar las decisiones;

conocer qué tanto tiempo tiene para tomar una decisión; sopesar los pros y los contras al tomar una decisión sobre su tratamiento de cáncer y entender que usted es un individuo, no una estadística de cáncer.

A muchas personas les resulta útil leer el material escrito mientras escuchan cada uno de los programas. Si desea una copia escrita visite el sitio en Internet de las Herramientas para la Supervivencia al Cáncer en: [www.cancersurvivaltoolbox.org](http://www.cancersurvivaltoolbox.org) para imprimir esta sección.

[Carolina]

Antes de que continuemos, usted puede preguntarse “¿Por qué debo yo tomar decisiones sobre mi cáncer?” puede estar pensando, “yo confío plenamente en que mi médico, familiares u otros tomen las decisiones por mí, así que ¿para qué molestarme?” En realidad, hay muchas razones por las cuales debe usted tomar el liderazgo en la toma de decisiones acerca de su cáncer. Primero, el médico que decide su tratamiento hoy, puede no ser el mismo que decida sus tratamientos en el futuro. Su vida puede cambiar, usted puede mudarse, su seguro de salud puede cambiar, así como pueden cambiar otras cosas fuera de su control. Dejar las decisiones acerca de su salud completamente en manos de otro, podría ponerle a usted en una posición arriesgada. Hágase la siguiente pregunta: “¿Estoy dispuesto a arriesgarme a que alguien que puede no saber todo sobre mi vida tome las decisiones que me conciernen?” Ya sea que su respuesta sea “sí” o “no”, por favor continúe con este programa para asegurarse de que está conforme con su respuesta.

Segundo, los estudios sobre los sobrevivientes de cáncer muestran que los que toman activamente las decisiones sobre su tratamiento y cuidado del cáncer tienden a manejar mejor los efectos secundarios de su tratamiento que quienes tienen poco o ningún conocimiento acerca de su cáncer. Estos estudios muestran también que cuando la gente hace cosas para ayudarse durante el tratamiento, tiene menos cansancio, dolor, náuseas, vómito y otros efectos secundarios debido a su cáncer. Los sobrevivientes de cáncer llegan a conocer sus cuerpos y cómo responden al tratamiento. Este conocimiento les permite responder a los efectos secundarios y manejarlos en su vida diaria.

[Narrador]

Para demostrarle por que esto es importante, escuchemos cómo han respondido otros a sus diagnósticos de cáncer y cómo prefieren ellos tomar las decisiones. Jim es un hombre afroamericano de 67 años, que se acaba de jubilar. Vive con su esposa, Eve. Han estado casados por 40 años y tienen tres hijos adultos, dos hombres y una mujer. Piense si usted ha estado en una situación similar. ¿Cómo se sintió y qué hizo?

[Jim]

Fui a ver a mi médico para el chequeo anual. Después de eso, él me pidió que volviera a su consultorio, esta vez con Eve, para discutir los resultados de algunas pruebas de sangre. Cuando fuimos a verlo, nos dijo que notaba una elevación en mi "PSA". Nos explicó que PSA corresponde a las siglas en inglés para "antígeno prostático específico". La prueba de PSA es un examen que mide la cantidad de proteína en la sangre, producida por la glándula prostática. Estaba preocupado por este cambio y dijo que necesitaba que un urólogo, un médico especializado en tratar problemas prostáticos, me hiciera más exámenes. Bueno, estas pruebas incluían una biopsia, la cual resultó positiva para cáncer.

El urólogo nos explicó a Eve y a mí las opciones de tratamiento. Se limitaban a dos: cirugía para retirar toda la próstata o cirugía parcial con radioterapia. Estos tratamientos tienen diferentes efectos secundarios, algunos de los cuales no duran mucho, como la incomodidad, el dolor y la fatiga. Pero otros efectos secundarios, como algunos problemas sexuales, podrían ser permanentes. Sentimos como si tuviéramos que decidir inmediatamente.

Así que le pregunté a mi urólogo qué haría él si estuviera en mi misma situación. Me dijo qué haría si le diagnosticaran cáncer de la próstata y me instó a hacer lo mismo. Así que pensé al respecto en el camino a casa. Eve y yo hablamos de nuevo sobre mis opciones de tratamiento. Yo quería hacer lo que el urólogo recomendaba, simplemente para salir de eso de una vez. Pero Eve me recordó a nuestro vecino, Bob, a quien también recientemente le habían diagnosticado cáncer de la próstata. Ella dijo "¿Por qué no hablamos con Bob, para ver qué opina?" "No sé", le respondí "no es fácil hablar de este tipo de cosas". Pero esto era serio y pude ver que Eve estaba quizás más asustada que yo, así que le dije que hablaría con él.

[Narrador]

Antes de que oigamos a Jim, hablemos un poco más de cómo la gente toma decisiones acerca de la salud y el cáncer. Existen básicamente tres tipos de tomadores de decisiones: La persona que deja a otros tomar las decisiones sobre su salud; la persona que toma decisiones sobre su salud después de consultar con otros; y, la persona que toma sus propias decisiones sobre su salud. Ninguno de estos estilos de toma de decisiones es mejor o peor que los otros. Hablaremos de ellos en más detalle para ayudarle a identificar mejor cuál de estos tipos de tomadores de decisiones es usted.

[Carolina]

Cuando comienzo a trabajar con un sobreviviente de cáncer, trato de identificar qué tipo de tomador de decisiones es esa persona. Eso me ayuda a trabajar mejor con ellos. El primer grupo es gente que deja a otros tomar las decisiones sobre su salud y se siente cómoda dejando que un médico o a un miembro de la familia decida. Una ventaja de este tipo de tomador de decisiones es que las decisiones se toman bastante rápido, con poco conflicto, porque la persona está lista para aceptar la opinión del experto. Una desventaja es que el médico puede no saber realmente cuáles son las preferencias de la persona, sus hábitos, actividades de trabajo,

familia y estilo de vida.

El segundo grupo de tomadores de decisiones lo integran personas que quieren tomar sus propias decisiones sobre su salud después de consultar con otras personas. Buscan todas las posibles opciones para su tratamiento, tanto tratamientos estándar, como tratamientos en estudios clínicos. Tienden a balancear el factor tiempo con las opciones disponibles al tomar sus decisiones. Estudian las opciones proporcionadas por sus médicos y deciden si esas opciones tienen sentido para ellos. Eligen tomar las decisiones en asociación con sus médicos y quieren un plan de tratamiento que tome en cuenta sus hábitos y estilos cotidianos de vida. La desventaja de ser este tipo de tomador de decisiones es que demanda mucho tiempo. Este tipo de toma de decisiones puede dar vueltas y vueltas con respecto a las decisiones, hasta que se selecciona la mejor opción.

El tercer tipo de tomador de decisiones es la persona a la que le gusta encargarse y responsabilizarse totalmente de tomar todas y cada una de las decisiones. Estas personas se preocupan por cada decisión y pueden expresar una gran cantidad de dudas y confusión, incluso cuando ya han tomado su decisión. Eligen tomar todas las decisiones y pueden molestar a sus médicos y a los otros que las están cuidando. Estas personas quieren todo el control posible sobre su enfermedad y tratamiento. Desarrollan planes de acción teniendo en cuenta todas las opciones posibles. Una desventaja de este estilo de toma de decisiones es que hay incertidumbre acerca de los resultados a largo plazo y esto significa que resultará difícil tomar decisiones finales.

[Narrador]

En nuestro ejemplo con Jim, él parecía listo a dejar que el médico tomara la decisión del tratamiento de cáncer por él. Pero, ¿es esta la forma en la cual él normalmente toma las decisiones? O ¿la noticia de su diagnóstico lo abrumó y lo hizo cambiar la forma en que normalmente enfrenta un problema? ¿Qué tipo de tomador de decisiones es usted? y, ¿cambiaría si usted recibiera noticias inesperadas?

[Narrador]

Para ayudarle a identificar cómo toma usted las decisiones acerca del cáncer, escuche cada una de las afirmaciones siguientes y luego escoja la que se ajuste mejor a su estilo:

- Número 1: Prefiero dejarle al médico todas las decisiones sobre mi tratamiento de cáncer.
- Número 2: Prefiero que mi médico tome la decisión final acerca del tratamiento del cáncer que se utilizará, pero que primero considere seriamente mi opinión.
- Número 3: Prefiero que mi médico y yo compartamos la responsabilidad de decidir qué tratamiento de cáncer es mejor para mí.

- Número 4: Prefiero hacer la selección final de mi tratamiento de cáncer después de considerar seriamente la opinión de mi médico. O,
- Número 5: Prefiero hacer la selección final del tratamiento de cáncer que voy a recibir.

Si escogió número 1 y número 2, usted prefiere que su médico tome las decisiones por usted. Si escogió la afirmación número 3, usted prefiere un estilo de toma de decisiones compartidas con su médico. Si escogió el número 4 o el número 5, usted prefiere tomar las decisiones por sí mismo. Tenga esto presente mientras continuamos aprendiendo acerca de las técnicas de toma de decisiones. Ahora miremos más de cerca cómo puede decidir acerca del tratamiento de cáncer buscando una segunda opinión y cómo identificar qué tanto tiempo tiene para tomar una decisión. Regresemos a nuestro ejemplo con Jim. ¿Reconoce algunos de estos mismos sentimientos? ¿Cómo respondería usted en esta situación?

[Jim]

Invitamos a nuestro vecino Bob y a su esposa a tomar café, para poder hablar. Ya sabe, fue un poco difícil, pero le pregunté a Bob cómo estaba, cómo iba su cáncer. Me sentí muy aliviado de ver que él quería hablar de ello. Y, cuando oí lo similares que eran sus experiencias a las mías, empecé a sentirme mejor. Ya no me sentía tan asustado y pude ver que Bob también había pasado por lo mismo. Me ayudó a comprender que tenía más tiempo para tomar una decisión, de lo que originalmente pensaba... más tiempo para tomar una decisión que fuera correcta para Eve y para mí.

[Jim]

Bob dijo que yo debía buscar una segunda opinión sobre el tratamiento. Sugirió que hablara con otras personas que tuvieran cáncer de la próstata. Dijo que si él pudiera volver a empezar, hablaría con más personas para saber cómo lo habían manejado. Él pertenece ahora a un grupo de apoyo y desearía haber sabido acerca de ellos antes de su tratamiento. Dijo que no estaba seguro de haber escogido un tratamiento diferente, pero se habría sentido mucho más cómodo acerca de las decisiones que tomó. Bob me dio alguna información acerca del cáncer de la próstata y el nombre de otro urólogo en caso de que yo quisiera buscar una segunda opinión.

Más tarde, esa noche, Eve y yo hablamos de lo que Bob dijo. Me ayudó a decidirme a pedir esa segunda opinión y a unirme a un grupo de apoyo. Bob había sugerido también que la primera cosa que yo debería aclarar – con mi primer médico y con el segundo – es qué tanto tiempo tengo realmente para tomar la decisión. ¿Es esto casi una emergencia? O ¿tengo tiempo de reunir más información y pensarlo bien antes de decidir qué tratamiento quiero?

Ahora me doy cuenta de que al comienzo estaba listo para dejar que el primer médico tomara todas las decisiones por mí. Pero yo no me habría sentido cómodo con eso. Siempre quiero involucrarme en la toma de mis propias decisiones. Al Eve

conseguir que yo hablara con Bob, me ayudó a ver que debía buscar más información antes de tomar cualquier decisión.

Así que fui al grupo de apoyo a oír más acerca del cáncer de la próstata, a escuchar qué decisiones habían tomado otros acerca de su tratamiento. También fue interesante descubrir cómo continuaron ellos con sus vidas después de un diagnóstico de cáncer. Eve y yo hablamos acerca de toda esta información. La segunda opinión también ayudó muchísimo. Ahora nos sentimos cómodos de tomar una decisión y de seguir adelante con mi tratamiento.

De eso hace ya bastante, estoy involucrado en mi grupo de apoyo y participo en una organización de consejería para hombres negros con cáncer de la próstata. Hablé con mis hijos acerca de mi diagnóstico y tratamiento del cáncer. Quiero que mis hijos estén conscientes del riesgo de cáncer de la próstata y se hagan controles con regularidad. Ya sabe, todos nos sentimos afortunados de haber sabido mi diagnóstico en una etapa temprana y de haber podido aprender a tomar decisiones importantes. Estamos contentos con nuestras decisiones.

[Narrador]

Ahora que hemos escuchado la historia de Jim y usted ha identificado sus preferencias en la toma de decisiones, pasemos a otro punto importante: considerar los pros y los contras al tomar una decisión sobre el tratamiento de cáncer. Esto es útil no sólo al decidir acerca del tratamiento, sino también al decidir si participa o no en un estudio clínico. Un estudio clínico es un estudio en el cual un nuevo tratamiento para el cáncer se compara con uno estándar o habitual para una enfermedad determinada. Miraremos cómo considerar los pros y los contras desde el punto de vista de tres mujeres con cáncer del ovario. ¿Hay puntos en los que su situación es similar a la que cualquiera de estas mujeres enfrenta? ¿Ha pensado en participar en un estudio clínico?

[ Carolina]

He estado trabajando con María, LaVerne, y Rebeca. He hablado con ellas acerca de las oportunidades de tomar parte en estudios clínicos. María es una madre de 35 años de edad con tres hijos en la escuela primaria. Vive en una pequeña comunidad agrícola ubicada a 80 millas del centro de tratamiento del cáncer. Me dijo que está preocupada por los efectos secundarios que se pueden presentar por el tratamiento y por el tiempo que tendría que estar lejos de sus hijos. Se pregunta quién cuidará de sus hijos entonces. También está preocupada de si será capaz de continuar con sus actividades y responsabilidades familiares que la enorgullecen tanto.

LaVerne es una viuda de 64 años de edad que vive cerca del centro de tratamiento para el cáncer. No confía en la idea de un estudio clínico. Para ella, las palabras suenan como un "experimento" y no quiere convertirse en el conejillo de indias de nadie, según dice. Le preocupa no vivir una vida normal si toma parte en un estudio clínico, que las demandas de un estudio clínico gobiernen su vida.



Rebeca es una estudiante universitaria de 22 años de edad que vive con amigas fuera de la ciudad universitaria. Nos ha hecho saber claramente al equipo del cuidado de salud que hará cualquier cosa que pueda curar su enfermedad. Tomará en consideración cualquier tratamiento, bien sea una terapia estándar o un estudio clínico, siempre y cuando se compagine con su estilo de vida y circunstancias individuales.

Cada una de estas mujeres tiene diferentes necesidades y metas. Así que ¿cómo les ayudo a pensar acerca de tomar decisiones importantes de tratamiento, como decidir si entrar o no en un estudio clínico? Comienzo por pesar los pros y contras, o sea, los beneficios y los inconvenientes. Es un ejercicio bastante simple y que puede ayudarle con sus propias decisiones. Esto es lo que hacemos: Primero, busque una hoja de papel. En la parte superior de la hoja, anote las cosas más importantes en su vida. Esto podría incluir su familia, su trabajo, sus metas, sus esperanzas o sus sueños para el futuro. Ahora, trace una línea hacia abajo por la mitad de la hoja. En un lado escriba los pros del tratamiento y en el otro lado los contras. Analice cada pro y cada contra y cómo se relacionan con las cosas importantes en su vida o los sueños que aún no ha realizado. Ahora ponga el papel en un cajón y déjelo allí al menos por un día. Saque la hoja de papel y vuélvala a leer y piense sobre lo que escribió. Haga cualquier cambio que considere necesario en su lista de pros y contras. Finalmente piense en las decisiones que usted debe tomar de acuerdo a su lista de pros y contras.

[Narrador]

Una de las preguntas más importantes que la gente hace al elaborar su lista de pros y contras y al tomar decisiones sobre su tratamiento de cáncer es “¿cuáles son mis probabilidades si elijo este tratamiento en vez del otro?” O: “¿qué tanto más puedo esperar vivir si elijo este tratamiento y no el otro?”. Algunos médicos responden con estadísticas. Otros rehusan incluso discutirlos. Sea que su médico le proporcione o no información estadística, no confíe demasiado en esos números. Sus probabilidades de curación dependen de muchas cosas – no sólo del tipo de cáncer que tiene, sino de la etapa en que se descubrió, de su salud general, su historia familiar y cualquier otra condición de salud y más, mucho más.

Recuerde que usted es un individuo, no una estadística de cáncer. Sí, la información estadística puede ayudarle a seleccionar sus diferentes opciones de tratamiento. Esta información puede ayudarle a identificar el riesgo de las complicaciones que pueden ocurrir. Pero las estadísticas sólo muestran lo que ha pasado en general en grupos grandes de sobrevivientes de cáncer. No pueden garantizar que una persona específica – usted – estará entre los que tienen mayores probabilidades de supervivencia. Usted es una persona con esperanzas, planes y sueños. No una estadística de cáncer.

Hablemos ahora de los tratamientos de cáncer llamados terapias “complementarias” o “alternativas”. ¿Ha pensado alguna vez en usar cualquiera de ellas? Puede que alguna vez haya tomado un periódico o artículo de revista que relate sobre los “beneficios” de las terapias alternativas. O puede haber oído acerca

de terapias complementarias en su grupo de apoyo o por otros sobrevivientes de cáncer. Las terapias complementarias y alternativas no son terapias convencionales. Se usan bien sea como “complemento”, o sea que trabajan junto con el tratamiento estándar del cáncer, o como una “alternativa”, en vez del tratamiento estándar del cáncer. La terapia complementaria puede incluir cambios en la dieta, sicoterapia, apoyo social, ejercicio, masaje y apoyo espiritual, usados junto con el tratamiento convencional o estándar para ayudar a mejorar la calidad de vida durante y después del tratamiento. Por otra parte, las terapias alternativas de las que puede haber oído hablar incluyen anti-neoplastones, sulfato de hidracina y otros enfoques farmacológicos que están “fuera” del uso de la terapia estándar para el cáncer.

[Narrador]

Sea que esté actualmente considerando o no el uso de la terapia complementaria, miremos el ejemplo de otro sobreviviente de cáncer, para ilustrar cómo tomar decisiones sobre las terapias complementarias. Bill tiene 67 años. Hace varios años tuvo una cirugía por cáncer del colon en etapa temprana y ahora su cáncer ha regresado. Es un ingeniero electricista jubilado, de ascendencia alemana y ha estado casado por 35 años con su esposa Nicole. Bill y su esposa tienen cuatro hijos adultos y tres nietos que viven en otras partes del país.

[Bill]

He pasado mis años de jubilación con mi esposa Nicole, navegando y pescando en nuestro bote. Estoy acostumbrado a tener control de mi vida, a hacerme cargo en el trabajo y en el hogar. Estoy realmente molesto de que mi cáncer haya regresado, especialmente porque mis actuales opciones de tratamiento no parecen ser de mucha ayuda. La verdad es que mis probabilidades de supervivencia a largo plazo son bastante bajas. No veo la razón de comenzar quimioterapia – los efectos secundarios podrían convertirme en una carga para mi esposa. Yo no lo podría soportar. Tiene que haber alguna otra forma de tratar mi cáncer.

He oído recientemente a algunos de mis amigos hablar acerca de los efectos de curación de lo que ellos llaman terapias “complementarias” y “alternativas”. Busqué más información en Internet, para ver si debía probar alguna de estas terapias. Hablé con un herbolario, una nutricionista alternativa y una terapeuta. Parece que tengo dos opciones: una, comenzar la quimioterapia y usar técnicas de relajación, una terapia con altas dosis de vitaminas y drásticos cambios nutricionales conjuntamente. Todo eso costará cientos de dólares al mes. O, mi segunda opción es seguir sin tratamiento estándar y volar al Caribe a investigar más acerca de los métodos alternativos que ellos usan allá.

[Narrador]

¿Qué piensa que haría usted en esta situación? ¿Cómo decidiría? Hagamos ahora otro ejercicio para examinar si las terapias complementarias o alternativas podrían ser una buena opción para usted. Regrese a su lista de “pros y contras” acerca de la posibilidad de tomar parte en un estudio clínico. Al respaldo de ese papel escriba

sus pensamientos y sentimientos acerca de las terapias estándar para el cáncer que regresa, llamado cáncer recurrente. ¿Cuál es su actitud acerca del tratamiento para el cáncer recurrente? ¿Considera, como Bill, que el tratamiento estándar es inútil? Ahora, trace una línea por la mitad del papel para hacer dos columnas, una para terapia complementaria y otra para terapia alternativa. Escuche cuidadosamente las siguientes nueve preguntas, detenga el programa y piense en ellas. Escriba sus respuestas, bien sea "sí", "no", u otras respuestas cortas, a medida que continuamos.

- Primera pregunta: piense cuidadosamente en las sugerencias y consejos dados por personas que practican terapias complementarias o alternativas. ¿Tienen información para respaldar sus afirmaciones o sólo le cuentan sus historias de éxito?
- Segunda pregunta: ¿Están estas historias acerca de terapias complementarias o alternativas respaldadas por alguna autoridad médica?
- Pregunta 3: ¿Venden los médicos alternativos los productos que respaldan?
- Pregunta 4: ¿Se consigue el producto solamente a través del médico alternativo?
- Pregunta 5: Haga el plan de vitaminas/tratamientos/nutrición u otras intervenciones que le recomiendan. ¿Encaja este plan con su estilo de vida o lo forzaría a cambiar completamente su vida diaria?
- Pregunta 6: ¿Cuánto costara su terapia alternativa o complementaria?
- Pregunta 7: ¿Quién pagará por estas terapias?
- Pregunta 8: ¿Durante cuanto tiempo sería capaz de cubrir los costos usted mismo, si tuviera que hacerlo?
- Pregunta 9: ¿Causa el enfoque alternativo algún efecto a corto o largo plazo?

Si no puede responder todas estas preguntas, necesita más información. Si no ha escuchado todavía el programa dos de estas Herramientas para la Supervivencia al Cáncer, debería hacerlo. Ese programa plantea muchas formas de obtener la información que necesita para ayudarlo a tomar decisiones importantes. Por ejemplo, puede buscar en Internet para ver si hay estudios sobre las terapias que usted está pensando probar. Luego, si decide ensayar terapias complementarias o alternativas, ensaye una terapia a la vez, en vez de comenzarlas todas al tiempo. Tome las cosas paso a paso. Recuerde que usted puede cambiar de opinión acerca del uso de terapias alternativas, en cualquier momento.

[Narrador]

Para resumir lo que hemos dicho, recuerde al tomar decisiones sobre su tratamiento de cáncer que usted tiene opciones sobre su actitud acerca del cáncer. Aprenda a identificar cómo le gustaría tomar decisiones. Considere buscar una segunda opinión que le ayude a tomar una decisión. Averigüe cuánto tiempo tiene

para decidir sobre un plan de tratamiento. Considere los pros y los contras de cualquier decisión sobre el tratamiento del cáncer. No base sus decisiones sólo en estadísticas de supervivencia; usted es un individuo, no una estadística de cáncer. Si cualquier terapia complementaria o alternativa le parece atractiva, estudie todo lo que pueda sobre ellas, antes de tomar la decisión de probarlas. Si antes no había pensado demasiado en el proceso de toma de decisiones, podrá querer repasar el programa para reforzar su comprensión. Los principios suministrados le pueden ayudar a tomar decisiones sólidas acerca del tratamiento, decisiones que le pueden servir bastante después de su diagnóstico de cáncer.

Este es el final del programa tres de las Herramientas para la Supervivencia al Cáncer, titulado: Toma de decisiones.