



3. INFORMAR Y SER INFORMADO

Obtener una Segunda Opinión

Obtener una segunda opinión puede ayudar a entender mejor su diagnóstico y ayudar a determinar un plan de tratamiento que sea mejor para usted. Recuerde que tiene derecho como paciente a obtener una segunda opinión. Aunque pedirle a su médico una segunda opinión puede resultar intimidante, la mayoría de los médicos afrontan esta petición frecuentemente.

Una segunda opinión significa que un médico diferente revisará y opinará sobre el diagnóstico y el plan de tratamiento de su médico inicial. Este segundo médico debe tener en cuenta las conclusiones del médico inicial, como el informe de anatomía patológica, la etapa en la que se encuentra el cáncer, su condición física y el plan propuesto de tratamiento.

Las segundas opiniones son a menudo una parte común en el tratamiento del cáncer. Sin embargo, al obtener una segunda opinión, será importante mantener informado al primer médico que le ha tratado.

Una buena opción para obtener una segunda opinión puede ser un centro oncológico. En un centro oncológico, tendrá acceso a un completo equipo multidisciplinario que incluye a muchos expertos en cáncer, cirujanos, oncólogos, radiooncólogos y terapeutas. Podrán proporcionar una revisión muy completa del diagnóstico y un plan de tratamiento.

Cuando debe considerar una segunda opinión

Hay situaciones específicas en las que una segunda opinión es aconsejable. Las siguientes sugerencias pueden ayudarle a decidir si usted desea buscar una segunda opinión.

Cuando se trata de un diagnóstico debe buscar una segunda opinión si:

- ✓ No entiende su diagnóstico o cree que no se le ha comunicado de manera clara.
- ✓ Su diagnóstico fue hecho por un médico no especializado en cáncer, o un especialista sin suficiente experiencia en el melanoma.

Cuando se trata de un plan de tratamiento debe buscar una segunda opinión si:

- ✓ Su plan de tratamiento consiste en un ensayo clínico.
- ✓ Su plan de tratamiento incluye un tratamiento agresivo.
- ✓ Hay una falta de opciones de tratamiento para el melanoma.

Cómo encontrar una segunda opinión

Guía para encontrar información de confianza

La información sobre el melanoma puede venir de muchas fuentes diferentes. Es importante asegurarse de que la información que encuentre sobre el melanoma sea fiable.



Las investigaciones sobre la eficacia de un tratamiento para un nuevo melanoma que viene de un ensayo clínico proporcionarán información precisa. No tanto la de un paciente o testimonio médico sobre la experiencia de tratamiento. Esto se debe a que un ensayo clínico es un estudio científico imparcial y objetivo, mientras que un testimonio de un paciente o el médico se basa en la experiencia personal, que puede ser subjetiva. En otras palabras, los hechos sobre el melanoma son más confiables que las opiniones sobre el melanoma. Es importante ser capaz de establecer la diferencia a la hora de investigar en internet o en una biblioteca.

La búsqueda por internet más adecuada, será en aquellas páginas que presenten la información más precisa y actualizada.

Evaluar la información

Una vez seleccionado, cualquier información de la fuente, si se trata de un estudio clínico, un artículo de revista, o un capítulo de un libro de texto, debe ser evaluada. Una forma sencilla de evaluar una fuente de información es utilizar el método gráfico descrito a continuación. Aunque no todas las fuentes de información cumplen todos los criterios descritos a continuación, ayudará a separar información de alta calidad de la información de baja calidad.

Revise estudios clínicos

Para aprender más sobre el melanoma, es útil leer los estudios clínicos de revistas médicas. Se trata de estudios escritos por médicos para médicos. A pesar de que no siempre son fáciles de leer, estos estudios proporcionan la más alta calidad de la información sobre el melanoma. Esto es debido a que proporcionan la información más reciente disponible.

Hay diferentes tipos de estudios clínicos en revistas médicas. Y es importante conocer las diferencias entre ellos, ya que algunos son más objetivos que otros. Los llamados “estudios controlados” son los que obtienen resultados más objetivos e imparciales por la forma en la que se realizan.

La experiencia clínica

La experiencia clínica es un informe médico en el que se analizan los resultados en la práctica clínica. Debido a que estos informes se basan en observaciones, y no los resultados objetivos de un ensayo clínico puede haber más espacio para las dudas.

Melanoma en la Red

Cuando se trata de cáncer, es importante obtener la información correcta. Por desgracia, la calidad de la información médica en Internet no siempre es fiable. Algunos sitios web no proporcionan información precisa y completa sobre el melanoma incluyendo los factores de riesgo, diagnóstico, tratamiento, prevención y pronóstico. Algo importante a tener en cuenta es que la información sobre el melanoma está en constante cambio, no toda la información disponible en internet está actualizada.

Los sitios web con las que los pacientes, los cuidadores y oncólogos pueden contar son las de los hospitales dedicados a la investigación del propio melanoma, como puede ser el Instituto de Investigación Hospital 12 de



Octubre (www.imas12.es), también publicaciones del Ministerio de Sanidad, teniendo siempre en cuenta las fechas de actualización de lo que esté leyendo.

Como Decirle A Su Familia y Amigos

La noticia de un diagnóstico de melanoma puede ser difícil de asimilar y asimismo de transmitir a los allegados. Consejos para facilitar el proceso:

1. Elija el entorno adecuado

Programe un tiempo para hablar, sin otras distracciones. Elija un lugar tranquilo, apague el televisor, ordenadores y móviles.

2. Prepare lo que va a decir

Piense en las cosas que quiere decir, escribálas para que no se le olviden. Es un momento emotivo, ensaye lo que usted quiere decir.

3. Tenga toda la información disponible

Investigue. Conozca el tipo de melanoma que tiene, la etapa en la que está el cáncer, y el plan de tratamiento por si un amigo o miembro de la familia tiene preguntas. Comparta con ellos la información que su médico le haya dado o lo que ha investigado por su cuenta.

4. Lleve a sus seres queridos a una visita con una enfermera o con su médico

Animelos a escribir las preguntas o dudas que tengan con anticipación, para que ellos también las puedan hacer durante la visita. Recuérdeles que ellos están allí para ayudarle y a darle apoyo

5. Aprenda a pedir ayuda y aceptar la ayuda que le ofrecen

Su familia, sus amigos son parte importante de su vida. Permita que le ayuden cuando esté bien y cuando no lo esté. Cada persona da apoyo de diferente manera. Algunos podrán apoyar económicamente, otros podrán prepararle comida, Habrá algunos que se pongan a disposición para hacerle cualquier encargo, cuidar de sus hijos, prestarle un hombro para llorar o una mano para sostener.

6. Cómo dirigirse a los niños

No importa cuál sea su edad, sea honesto. Permita que los niños le pregunten y responda sinceridad.

Puede contestar con respuestas más sencillas a los niños pequeños y con mayor detalle a los mayores. Es importante explicar los hechos simples sobre el melanoma: que es el melanoma, que usted va al médico al para mejorar, los cambios físicos que sucederán durante el tratamiento, etc.

Asegurarles que el cáncer no es contagioso. Hágales saber que tendrán muchas preguntas, sentimientos y emociones acerca de lo que está sucediendo, y animarles a que se expresen.