

Consejos para hablar sobre el cáncer

Una simple conversación puede marcar la diferencia. Como Distribuidora de Avon tienes una posición ideal para animar a las mujeres a visitar a su médico si tienen alguna duda o preocupación. También puedes orientarlas para que puedan beneficiarse de los servicios de apoyo locales. Simplemente, hablar del cáncer de mama, ayuda a empoderar a las mujeres con respecto a su cuerpo.

No se trata de ser una experta en cáncer o en salud, sino de tener conversaciones sencillas, pero con la sensibilidad necesaria para que puedan marcar un antes y un después. Puedes jugar un papel muy importante a la hora de concienciar a tu familia, tus amigos y tus clientes sobre el cáncer de mama.

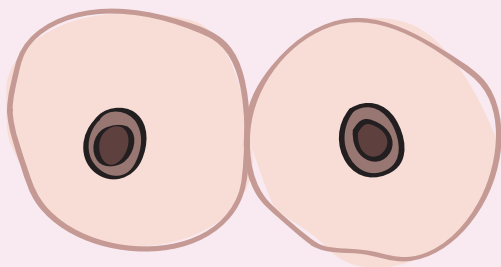
Recuerda, no tienes que tener todas las respuestas: lo que importa es la conversación. Si no conoces la respuesta a sus preguntas, aconséjales que vayan a su médico.

Piensa cuándo pueden producirse estas conversaciones

Las oportunidades para concienciar sobre el cáncer pueden aparecer de muchas formas: cuando hablas con tus amigos, tu familia, tus clientes o cualquier persona en tu día a día.

¿Cuándo podrías hablar de cáncer?

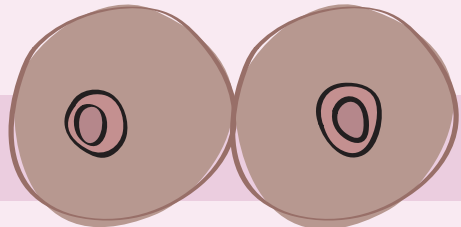
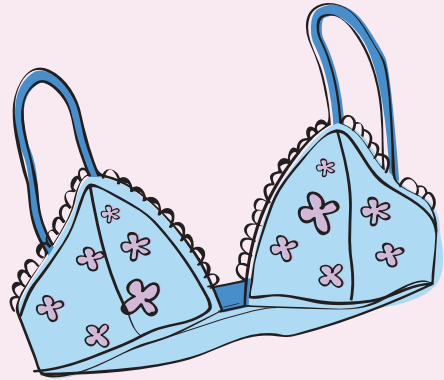
- Cuando alguien mencione su salud (por ejemplo, si tiene dificultades para dejar de fumar, quiere perder peso...).
- Si sabes su edad, sabrás si tienen más riesgo de desarrollar un cáncer de mama. Aconséjales que se hagan las pruebas y explícales el procedimiento y cómo deben hacerlo.
- Cuando alguien muestre preocupación por la posibilidad de tener cáncer de mama o mencione un posible indicio o síntoma.



Habla de lo que podría pasar después

No siempre tienes que mencionar el cáncer. Aquí tienes algunas ideas para empezar la conversación:


- Si percibes que quieren hablar del cáncer de mama, pregúntales por qué quieren empezar a tener un estilo de vida saludable o qué creen que podría ayudarles a conseguir sus metas.
- Anímalas a que tengan conversaciones con su médico y le cuenten desde cuándo tienen estos síntomas, qué medicación han probado y, finalmente, si algo de lo que han hecho les ha sido de ayuda.
- Habla de cualquier impedimento o preocupación que tengan a la hora de buscar ayuda.
- Si ya han consultado a un médico, pregúntales qué les ha dicho acerca de sus síntomas. Si todavía no han visto a su médico, esto les podría dar un empujón. Les puedes decir "puede que no sea nada, pero merece la pena ver a un médico."
- Si volvéis a veros, podrías preguntarles cómo se encuentran y animarlas a que tomen más medidas si las cosas no han mejorado. Conocer a alguien que esté interesada en su bienestar puede, a menudo, darle la motivación necesaria para actuar.



Cómo actuar

Comenzar una conversación sobre el cáncer puede ser intimidante, pero aquí hay algunos consejos sobre cómo hacerlo:

- **No entres en pánico:** es normal que la gente quiera compartir su propia experiencia con el cáncer.
- **No necesitas conocer todas las respuestas:** no te preocupes si alguien te pregunta algo para lo que no tienes respuesta; aconséjales que vayan a su médico.
- **Asegúrate de que sienten que las escuchas:** si alguien ha tenido una experiencia con el cáncer, escucha lo que te están contando. Puedes mostrar que estás escuchando manteniendo contacto visual y asintiendo. Decir cosas como "Cuánto lo siento" y dejar que la persona comparta sus pensamientos contigo puede ser de ayuda. Podría ocurrir que no quisieran hablar del cáncer después de compartir su historia; diles que no pasa nada y cambia de tema.



- **Muéstrales donde pueden encontrar más ayuda:** puedes ayudar a alguien a encontrar lugares donde pueden recibir apoyo como su médico, la línea de ayuda local o la página web de Avon.
- Puedes usar frases como: "Gracias por compartirlo conmigo. Quizás podría ser de ayuda hablar de esto con tu médico" o "Después de tu experiencia, imagino que lo tendrás muy presente. Soy Distribuidora, no soy médico, así que no sé lo suficiente sobre el cáncer como para poder responder a todas tus preguntas, pero tenemos un montón de información en nuestra página web, si quieres puedo darte la dirección".
-

