

Buscar un terapeuta



Hablar con un terapeuta puede ser de gran ayuda cuando usted o un ser querido tiene cáncer. Un terapeuta, también denominado consejero, puede ayudarle a afrontar lo que siente y cualquier otro desafío.

Hablar con alguien que ya haya tenido cáncer también puede ayudar. Al final de este folleto le damos algunos consejos para encontrar a un sobreviviente de cáncer con el que pueda hablar.

Formas de encontrar un terapeuta



Preguntar en su compañía de seguros

Su compañía de seguros médicos tiene una lista de terapeutas y paga una parte o la totalidad del costo de la terapia, según su plan de seguros. Usted puede:

- Consultar el sitio web de la compañía de seguros para encontrar terapeutas cercanos. Comuníquese con el consultorio del terapeuta para saber si acepta nuevos pacientes.
- Llamar a su compañía de seguros para que le ayude a encontrar un terapeuta cercano. Puede preguntar a la compañía qué parte del costo del terapeuta cubrirá. Es posible que tenga que ponerse en contacto con el terapeuta para saber si acepta nuevos pacientes.

Preguntar en el trabajo

Sus beneficios laborales pueden incluir un programa de asistencia al empleado o EAP. Este programa puede incluir varias consultas de terapia gratuitas, también denominadas sesiones.

Pregunte a su departamento de Recursos Humanos si tiene un EAP, si la terapia está incluida y cuánto se proporciona de manera gratuita.

Preguntar a su médico

Pregunte a su médico o su proveedor de atención médica por un terapeuta. Es posible que tenga que ponerse en contacto con el terapeuta para saber si acepta nuevos pacientes y si acepta su seguro. O quizás en el consultorio de su médico pueden preguntarle al terapeuta por usted.

Preguntar a familiares y amigos

Puede que sus amigos o familiares conozcan a un terapeuta para recomendarle. Si le parece bien, puede preguntarles. También puede pedirle a un amigo o familiar que le ayude a buscar un terapeuta.

Buscar por Internet

Muchos sitios web tienen listas de terapeutas. Estos son algunos de los sitios web más útiles:

- **Psychology Today:** psychologytoday.com
Haga clic en "Encuentra un psicólogo" e ingrese su código postal. Puede buscar por tipo de seguro, la especialidad del terapeuta y mucho más. Este sitio tiene una breve descripción de cada terapeuta. También puede haber un vínculo a su sitio web.
- **Good Therapy:** goodtherapy.org
Ingrese su código postal para buscar un terapeuta. Puede buscar de varias maneras.
- **Better Help:** betterhelp.com
Este sitio web le ayuda a encontrar un terapeuta para hablar en línea. Debe responder algunas preguntas para que el sitio le dé la información del terapeuta correspondiente. No necesitará ir a su consultorio. Esto puede ayudar si no se siente bien debido al cáncer o al tratamiento. Necesitará un teléfono o una computadora con cámara. También necesitará una buena conexión a Internet para sus sesiones.

Tenga paciencia y encuentre a la persona adecuada



Encontrar al terapeuta adecuado puede llevar algo de tiempo y esfuerzo. Tenga paciencia y siga buscando hasta que encuentre a alguien con quien se sienta a gusto. El terapeuta debe comprender sus necesidades. Tal vez deba buscar un terapeuta que haya ayudado a otras personas con cáncer.

Puede pedir que le incluyan en la lista de espera de un terapeuta si no acepta nuevos pacientes.

Cómo obtener ayuda mientras busca un terapeuta

Puede que necesite hablar con alguien antes de encontrar un terapeuta. Puede llamar a una de las líneas de ayuda gratuitas que aparecen a continuación.

Cancer Support Community

Línea telefónica gratuita de apoyo al paciente con cáncer: 1-888-793-9355

cancersupportcommunity.org

Cancer Lifeline

Teléfono: 800-255-5505 o 206-297-2500

cancerlifeline.org

Hablar con alguien que haya tenido cáncer



Hablar con alguien que haya tenido cáncer, especialmente del tipo que usted tiene, puede ser útil. Estos son algunos lugares donde podrá encontrar este tipo de apoyo.

Imerman's Angels: imermanangels.org

4th Angel: 4thangel.ccf.org



Cómo obtener ayuda ante una emergencia

Llame al 911 si usted o un ser querido necesitan ayuda de inmediato. Por ejemplo, si usted u otra persona piensa hacerse daño, llame al 911 o acuda al servicio de emergencias más cercano. También puede llamar a Lines for Life al 800-273-8255.



¿Tiene preguntas? (para casos que no sean de emergencia)

Pregunte a su equipo de atención al paciente con cáncer si tiene dudas sobre la información anterior o sobre cómo encontrar un terapeuta. Estamos a su disposición.