

# TRABAJANDO CON CÁNCER

## 10 MANERAS DE HACER QUE LA VIDA Y EL TRABAJO SEAN MÁS FÁCILES

1.

### Ármate con información.

Por ejemplo, los pacientes con cáncer no toman más días de enfermedad que otros empleados.

2.

### Trabaja con tu médico para que trabajes mejor.

Habla con tu médico acerca de opciones nuevas de tratamiento —tales como la quimioterapia oral— que pueden ser tomadas en la casa. Pregunta acerca de medicinas y otros métodos para aliviar los efectos secundarios.

3.

### Lo que ellos no saben te puede hacer daño a ti.

La Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades aplica solamente si tu empleador sabe acerca de tu enfermedad.

4.

### Estudia tus opciones.

Conoce las pólizas de tu compañía en cuanto a condiciones médicas, tiempo flexible, trabajar desde casa, etc. antes de que compartas la noticia.

5.

### Controla el mensaje o él te controlará a ti.

Comparte tu noticia con calma. Las personas responderán de acuerdo a tu propia reacción.

6.

### La gente quiere ayudar, pero no sabe cómo.

Tu jefe, colegas, y equipo de recursos humanos pueden ser una fuente de apoyo. Anímalos.

7.

### Preséntale a tu jefe tu plan de ataque.

Anticipa problemas. De esa manera los dos sabrán que el trabajo se hará.

8.

### Las solicitudes razonables reciben respuestas razonables.

Trabaja con tu empleador para asegurarte de que las necesidades de todos sean cumplidas.

9.

### Sabe cuándo decir no.

Determina qué requiere tu atención personal. Delega el resto.

10.

**Ve a [cancerandcareers.org/espanol](http://cancerandcareers.org/espanol), un recurso informativo para personas trabajando con cáncer, sus empleadores, colegas y cuidadores.**

Roche

[cancerandcareers.org](http://cancerandcareers.org)

