

Lista de verificación: Participar en campamentos y aventuras

Hay muchas organizaciones en la comunidad del cáncer que ofrecen campamentos y otras aventuras para las personas con un diagnóstico de cáncer y sus cuidadores. Estos programas brindan experiencias y oportunidades valiosas para desarrollar redes de apoyo, habilidades y amistades nuevas. Antes de decidir participar en una de estas actividades, es importante tener en cuenta los siguientes problemas prácticos.

¿Las actividades de la organización pueden adaptarse a sus necesidades?

Asegúrese de que todas las actividades en las que piense participar puedan adaptarse a sus necesidades de salud para garantizar que su experiencia sea lo más gratificante y segura posible.

- Hable con su equipo de atención médica sobre su participación en la actividad para recibir su opinión y recomendaciones sobre cómo puede participar.
- Determine en qué actividades puede participar y en cuáles no, y qué actividades deberán adaptarse para poder hacerlo.
- Si la organización que realiza la actividad no le consultó sobre las necesidades médicas que pueda tener, considere comunicarse con un representante y pedirle si es posible y cómo pueden adaptar las actividades según las necesidades médicas de los participantes.

¿Pensó en la divulgación?

Divulgar su información médica a otra persona es una decisión personal. Las decisiones de divulgación, en ocasiones, pueden ser complejas. Para más información sobre los derechos de divulgación, lea nuestra *Guía rápida sobre divulgación, privacidad y formularios de certificación médica*: [TriageCancer.org/Guiarapida-divulgacion](https://www.TriageCancer.org/Guiarapida-divulgacion).

- Tenga en cuenta que publicar en redes sociales o un blog, o incluso brindar testimonios sobre una actividad de la comunidad del cáncer puede divulgar su diagnóstico. Si prefiere mantenerlo en privado, tenga cuidado cuando realice actividades en línea. Si realmente quiere compartir sus experiencias en línea, puede tomar medidas, como configurar la privacidad en las redes o usar un alias no relacionado con su nombre. Estas no son estrategias infalibles, pero pueden brindar cierta protección.

¿Ha pensado en la licencia de la FMLA (u otra licencia médica)?

Si decide participar en una actividad mientras tiene una licencia laboral de la FMLA, es clave que sepa si esto violaría las normas de su empleador sobre las licencias de la FMLA. Por ejemplo, si no puede trabajar y se toma días libres en virtud de la FMLA, un empleador puede alegar que sí puede trabajar si puede participar en una actividad. Si una empresa ve publicaciones en las redes sobre su participación en una actividad, puede alegar que ya no califica para una licencia de la FMLA. Para más información sobre la FMLA y sus derechos laborales: [TriageCancer.org/espanol#eltrabajo](https://www.TriageCancer.org/espanol#eltrabajo).

¿Ha pensado en los beneficios del seguro por discapacidad?

Si decide participar en una actividad mientras recibe beneficios del seguro por discapacidad, es clave que sepa si esto violaría las normas relacionadas con sus beneficios. Por ejemplo, una aseguradora privada puede argumentar que, si usted participa en una actividad, ya no tiene una afección que requiera los beneficios del seguro por discapacidad. Para protegerse de estos riesgos, considere tomar estas medidas:

- Analice su posible participación en la actividad con su equipo de atención médica y consulte si redactarán una carta (que puede archivar) para explicar por qué creen que puede participar en una actividad, pero no trabajar.
- También puede pedirle a su equipo de atención médica que incluya información en su expediente que indique por qué creen que puede participar en una actividad.
- Conozca sus derechos. Si su empleador o compañía de seguro ha revocado su licencia o beneficios, tiene opciones para apelar esta decisión. Para más información sobre el seguro por discapacidad: [TriageCancer.org/Guiarapida-seguerospordiscapacidad](https://www.TriageCancer.org/Guiarapida-seguerospordiscapacidad).