PREPARAR LA CONSULTA DE REUMATOLOGÍA Y MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON EL REUMATÓLOGO/A.

01

Para facilitar que tu comunicación sea efectiva en la consulta con tu médico es importante tener en cuenta los siguientes aspectos (puede ser de ayuda que los anotes en una lista de temas y preguntas):

01



Diagnóstico

- "¿Qué tengo y por qué puede haber pasado?"
- "¿Cómo está mi enfermedad actualmente?"

02



Pruebas médicas

- "¿Para qué sirve esta prueba y cómo debo prepararme?"

03



Síntomas nuevos o cambios en la sintomatología

- "¿Qué síntomas debería vigilar?"
- "¿Desde cuándo los tengo?"
- "¿Cuándo debería consultar si aparecen nuevos síntomas?"

04



Otros síntomas que te parecen no relacionados con la enfermedad, pero te preocupan

- ¿Podrían estar relacionados con mi enfermedad?
- ¿Debería consultarlo con otro especialista?

05



Efectos adversos de los tratamientos:

- "¿Qué efectos secundarios puede tener?"

06



Medicación actual y cómo está funcionando:

- "¿Cómo debo tomar la medicación?"
- "¿Cuándo debería empezar a notar mejoría?"

07



Actividades cotidianas, sueño y descanso, ejercicio físico, trabajo y vida personal:

- "¿Qué puedo hacer para mejorar el descanso?"
- "¿Puede la enfermedad afectar a mi trabajo?"

08



Consensuar la toma de decisión del tratamiento de elección con tu médico:

- "¿Qué opciones de tratamiento tengo?"
- "Dudas, miedos y expectativas de los tratamientos"
- "¿Qué beneficios y riesgos tienen?"

09



Recomendaciones sobre el autocuidado:

- "¿Qué puedo hacer para mejorar el control de la enfermedad?"
- "¿Qué ejercicio es adecuado para mí?"
- "¿Hay alguna actividad que deba evitar?"

02

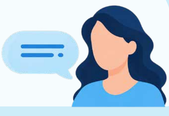
Para asegurarte de que has comprendido la información médica, puede ser de utilidad organizar la información que quieres compartir y consultar, tanto antes de la consulta como en el momento de la visita y al finalizarla:

Durante la consulta:

Puedes acudir acompañado/a de un familiar. Es muy recomendable si se trata de una visita importante, si recibes mucha información o si te sientes angustiado/a. Ir con un familiar o persona de confianza te ayudará a recordar la información y te dará soporte emocional.



Explica cómo te afecta realmente la enfermedad en tu funcionamiento y actividades cotidianas para ayudar a tu reumatólogo a comprender mejor tu situación. Por ejemplo: "El dolor ha mejorado, pero sigo muy cansado y me cuesta trabajar", "Por la noche me despierto por el dolor", "Desde la última visita me cuesta hacer ejercicio" o "Me preocupa que el tratamiento no esté funcionando."



Comparte tus preferencias o preocupaciones, por ejemplo si tienes miedo o dudas sobre un tratamiento. Puedes preguntar: "Me preocupa este tratamiento, ¿qué efectos secundarios puedo tener?", "¿Qué puedo hacer si aparecen?" o "¿Hay otras opciones?".



Pregunta si no entiendes algo, no tienes por qué entender todos los términos médicos. Una buena comunicación permite que puedas conocer mejor tu enfermedad y participar en las decisiones sobre tu tratamiento. Puedes decir: "¿Me lo podrías explicar de otra manera más sencilla?", "¿Qué significa esto?", "¿Puede explicármelo con un ejemplo?" o "¿Qué tengo que hacer exactamente?"



Participa en las decisiones, el tratamiento no consiste únicamente en que el profesional diga qué debes hacer. Tu reumatólogo puede explicarte las diferentes opciones y tú puedes contarle qué es importante para ti, tu estilo de vida, qué objetivos quieres conseguir, qué preocupaciones tienes, qué tratamientos prefieres o no quieres; y qué dificultades tienes para seguir el tratamiento.



Al finalizar la consulta:

01



Comprueba si has entendido las pautas del tratamiento

- "¿He entendido qué tengo que hacer?"
- "¿Cómo y cuándo debo tomar el tratamiento?"

02



Haz un breve resumen en voz alta

- "Para confirmar que lo he entendido bien: tengo que tomar este medicamento cada mañana durante 10 días y pedir cita para el análisis, ¿verdad?"

03



Aclara el seguimiento

- Pregúntate si te han quedado claros los síntomas o problemas a vigilar y cuándo será la siguiente revisión/control.

Declarado de interés científico por:
Sociedad Española de Reumatología
grasser

Con el patrocinio de:
abbvie