

## “Cómo colaborar con sus médicos y farmacéuticos para que lo ayuden”

Por Mattie Wilson, R.N. (enfermera titulada retirada)

¿Alguna vez ha ido a ver al doctor y se le ha olvidado decirle algunos de sus síntomas o comentarle sus preocupaciones acerca de su salud física o mental, como por ejemplo...

- Que tiene dificultades para dormir
- Que está deprimido o angustiado
- Que come ciertos alimentos que antes comía y que ahora le provocan molestias, o
- Que nota que el medicamento que le recetó no lo hace sentir mejor

¿Alguna vez ha ido a ver al doctor y, mientras estaba en el consultorio no pudo contestar las preguntas que le hizo (excepto para decir que no sabía o que no estaba seguro) acerca de un dolor específico o de otros síntomas por los que fue a verlo, pero, después de salir del consultorio, recordó los detalles?

Un enfoque estructurado en la atención médica para usted y su familia puede dar como resultado el llevar una vida más sana y feliz. A continuación se detallan algunos consejos que puede seguir para colaborar con sus médicos y farmacéuticos para que lo ayuden.

1) Informe siempre al médico si usted tiene alergias (por ejemplo, a ciertos medicamentos, alimentos, animales, etc.). Es importante recordar que a pesar de que le haya comentado varias veces al doctor que tiene alguna alergia, es posible que esa información no se tenga presente durante la conversación *actual*.

2) Lleve todos sus registros médicos u otorgue su consentimiento para que se proporcione su historial clínico cuando consulte a otro médico. Una nueva ley, titulada Health Insurance Portability and Accountability Act (Ley de Responsabilidad y Transferibilidad de Seguros Médicos) de 1996 (HIPAA) (<http://www.hhs.gov/ocr/hipaa/>), establece que es ilegal que su proveedor de servicios médicos comparta su información privada sin su autorización, lo cual protege al paciente. Sin embargo, es posible que usted tenga que trabajar más para asegurarse de que *todos* sus médicos reciban *toda* la información que necesitan para ayudarle.

3) Cuando tenga programada una cita con su doctor, haga una lista de las preguntas que desea que el médico le responda. (Es muy fácil olvidar algunas de las preguntas y preocupaciones al comenzar la cita.) Una manera de hacer esto es tener un bloc y lápiz a la mano (en el baño o en una habitación donde pase la mayor parte del tiempo) para anotar sus preguntas, preocupaciones, molestias, síntomas o cuándo éstos empezaron, empeoraron o cambiaron.

4) Asegúrese de decirle al doctor qué síntomas, molestias o preocupaciones tiene. Esto ahorra tiempo y el médico podrá determinar mejor cuál es el problema, hacer el diagnóstico y empezar el régimen de tratamiento. (Si usted se limita a decir que se siente mal o que le duele todo el cuerpo, el doctor sólo sabrá que usted se siente enfermo y tiene algún tipo de problema médico). Es posible que tenga que ir a ver varias veces al doctor para que éste pueda hacer un diagnóstico correcto e iniciar el tratamiento correspondiente. Detallamos a continuación algunas de las preguntas que posiblemente le hará el doctor:

- ¿Recuerda cuándo empezaron los síntomas?

- ¿Notó algún salpullido, protuberancia u otros signos visibles?
- ¿Qué fue lo que le ocasionó el dolor u otros síntomas?
- ¿Los síntomas empezaron de repente, o aparecieron gradualmente?
- ¿Recuerda algo que haya pasado poco antes del inicio de los síntomas, como una caída, una picadura de insecto u otra cosa?
- ¿Cómo describiría los síntomas en una escala del 1 al 10?

5) Observe también a sus hijos o adultos que tenga bajo su cuidado y que no pueden decirle qué molestias tienen. (¿Le parece que algo les duele, tienen fiebre, diarrea, erupción, tos, dificultades para tragar sustancias sólidas o líquidas, o respirar, o algún otro síntoma?) Usted puede ayudar tanto a la persona que está bajo su cuidado como al médico si se prepara para contestar preguntas como éstas relacionadas con la atención de la salud.

6) Pida a su médico que le anote con letra clara y legible el nombre de las enfermedades, dolencias, medicamentos u otros términos médicos que sean difíciles de escribir. Esto le permitirá conseguir más información sobre el tema con mucha mayor facilidad. Recuerde también que hay algunos medicamentos y enfermedades a los cuales se les conoce con más de un nombre.

7) Lleve una lista de sus medicamentos, incluidos los que pueden comprarse sin receta médica, cuando vaya a ver a su doctor. Incluya el nombre del medicamento, la potencia, la dosis y el horario en el que toma cada medicamento. Es *sumamente* importante que también mencione las vitaminas, los complementos alimenticios o los remedios herbales que esté tomando actualmente. Algunas medicinas alternativas pueden cambiar el efecto de los medicamentos recetados (y viceversa), y su doctor necesita saber todo lo que usted está tomando para decidir el tratamiento adecuado. **No de por sentado que sus doctores saben cuáles son los medicamentos que usted está tomando, aunque se los hayan recetado hace poco.** Usted no es el único paciente que tiene su médico, y los doctores no pueden saber si usted toma en realidad los medicamentos que le han recetado a menos que lo diga.

8) Cuando le receten un nuevo medicamento, haga al doctor las siguientes preguntas si no entiende por qué se lo está recetando:

- ¿Por qué voy a tomar este medicamento?
- ¿Con qué frecuencia debo tomarlo?
- ¿Cuándo debo tomar el medicamento (antes o después de las comidas, con o sin alimentos)?
- ¿Durante cuánto tiempo debo tomar este medicamento?
- ¿Qué efectos secundarios puede producir este medicamento?

9) Cuando vaya a la farmacia para comprar el mismo medicamento por segunda vez, verifique si le están dando el mismo medicamento, la misma dosis y la misma cantidad que el doctor le recetó. Compruebe si el medicamento es del mismo color y forma. Si le parece que éstos son diferentes y no hay una advertencia en el frasco que diga: “Éste es el mismo medicamento que se le ha estado entregando; el color, tamaño o forma ha cambiado”, o alguna advertencia parecida que explique las diferencias, asegúrese de preguntar al farmacéutico si se trata del mismo medicamento *antes* de tomarlo.

10) Tome los medicamentos a la misma hora todos los días o a otros intervalos, según le indique el doctor. Si no toma una dosis, **no** duplique la siguiente a menos que así se lo hayan indicado.

11) Tenga cuidado con el uso de sus medicamentos:

- Informe de inmediato al doctor si algún medicamento lo hace sentir peor o le provoca otros síntomas, como erupción, náusea, vómito u otros efectos secundarios.
- Mantenga todos los medicamentos fuera del alcance de los niños o guárdelos bajo llave.
- No tome los medicamentos de otros miembros de la familia, a menos que su médico así se lo indique.
- No tome medicamentos viejos o que hayan caducado.
- No guarde los medicamentos en frascos sin etiquetar ni tome medicinas que estén en frascos sin etiquetar.
- No use frascos vacíos de ningún tipo de medicinas para guardar otras cosas.
- Cuando viaje en un medio de transporte comercial, no guarde los medicamentos en el equipaje que será revisado. Lleve consigo las medicinas en su maleta de mano.

Y AYÚDESE...

- Consulte a su médico o dietista sobre una dieta sana para usted, sus hijos o los adultos que estén bajo su cuidado.
- Pregunte a su doctor por un programa de ejercicios que satisfaga sus necesidades.
- Consulte con su médico sobre las vacunas contra la gripe, inmunizaciones, exámenes de próstata, mamografías, colonoscopías y otras medidas preventivas.
- Los buenos hábitos de higiene oral y corporal y el arreglo personal deben formar parte de su vida:
  - a. Cepillarse los dientes.
  - b. Bañarse.
  - c. Lavarse las manos con frecuencia.

Utilice estos recursos para obtener más información acerca de cómo colaborar con sus proveedores de servicios médicos para que lo ayuden:

"La guía para la buena salud de los adultos", de AHRQ: <http://www.ahrq.gov/ppip/spadguide/>

"Cómo tratar los medicamentos con inteligencia", de AARP:  
<http://www.segundajuventud.org/spanish/health/2002-july/1.drugsmart.htm>

"Sea miembro activo del equipo de cuidados de salud", del Centro de Evaluación e Investigación de Fármacos:  
[http://www.fda.gov/cder/consumerinfo/activeMember\\_Spanish.htm](http://www.fda.gov/cder/consumerinfo/activeMember_Spanish.htm)

"Mejorando la calidad de la atención médica", de AHRQ:  
<http://www.ahrq.gov/consumer/qntlitesp/index.htm>