

Cada minuto cuenta

Prepararse para la consulta con el médico

Las consultas con el médico son una oportunidad de comentarle su estado de salud y el buen funcionamiento de su tratamiento. Las consultas suelen ser breves y constan de exploraciones y pruebas médicas. ¿Cómo puede estar seguro de que abandona la consulta del médico satisfecho y de que le han escuchado?

Es una buena idea pensar en su estado de salud desde su última visita. Quizá le sea de ayuda escribir notas en un calendario o anotar en un diario las cosas que le han sucedido o preocupado desde la última vez que habló con su médico. Asimismo, puede pedirles a familiares y amigos que le recuerden las cosas que ha hecho y dicho, y cómo le afectaron.

Siga tres normas muy sencillas: **CONSIDERAR, EVALUAR Y PREPARARSE**

Utilice esta guía para prepararse para su consulta e identificar cualquier preocupación que desee comentarle al médico. Coméntele su principal preocupación al inicio de la visita. Esto ayudará al médico a centrarse en lo que es realmente importante para usted y ayudará a centrar la conversación en sus preocupaciones.

CONSIDERAR: ¿Cuáles son los problemas que desea comentarle al médico?

Marque los dos o tres asuntos más importantes para usted.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Brotes | <input type="checkbox"/> Síntomas |
| <input type="checkbox"/> Movilidad | <input type="checkbox"/> Cansancio |
| <input type="checkbox"/> Rigidez matutina | <input type="checkbox"/> Tratamiento |
| <input type="checkbox"/> Dolor | <input type="checkbox"/> Otros, p. ej., no poder trabajar |
| <input type="checkbox"/> Actividad física | Indíquelo: |
| <input type="checkbox"/> Efectos secundarios | |
| | |

Piense en tres preguntas relacionadas con los asuntos que haya marcado

1.
.....
2.
.....
3.
.....

EVALUAR: ¿Cómo se ha sentido desde la última consulta con su médico?

¿Cómo se ha sentido desde su última visita? Su estado emocional es muy importante. No existe ningún motivo para sentir vergüenza de compartir sus sentimientos con su médico. Su estado de ánimo de un día para otro puede ser indicativo de cómo se está tratando su enfermedad.

Marque con un círculo hasta tres palabras de la siguiente lista que describan su estado de ánimo.

Pesimista Motivado Contento Terrible
Fenomenal Entusiasta Estable Impaciente
Mal Inseguro Regular Triste
Bien Optimista Feliz Preocupado
Débil Frustrado Ilusionado
Bastante bien

1. **¿Qué ejercicio ha realizado durante la última semana, p. ej., caminar, correr, nadar, ir al gimnasio, etc**

.....
.....

2. **¿Cuántas veces ha realizado ejercicio en la última semana? (Marque con un círculo)**

0-1 2-3 4-5 6-7 más de 7

3. **De media, ¿cuánto duraron (en horas) sus sesiones de ejercicios?**

.....
.....

PREPARARSE: Qué puede querer saber su médico

Además de las preguntas que ha redactado anteriormente, el médico también deseará formularle algunas preguntas. Sea sincero. Ahora es el momento de comentarle al médico cómo le han estado afectando exactamente los síntomas de manera que el médico pueda tomar decisiones informadas sobre su tratamiento médico.

Su médico podría:

- Realizar una exploración clínica, como monitorizar la flexibilidad de su caja torácica y columna vertebral
- Formular preguntas sobre los síntomas específicos que está experimentando (dolor, cansancio, rigidez)
- Evaluar cómo afecta la enfermedad en sus actividades diarias (p. ej., trabajo, vida social)
- Comentar los medicamentos que ha estado tomando, si ha podido tomarlos según lo prescrito y si ha presentado algún efecto secundario
- Identificar y manejar cualquier complicación de la enfermedad o tratamiento farmacológico

Desde su última visita al médico, en una escala de 0 a 10 (0 = siempre, 10 = nunca), marque con un círculo la cifra que mejor describa cómo ha afectado su enfermedad a su vida personal, trabajo o aficiones.

He podido realizar las actividades diarias normales

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

He podido dormir bien por la noche

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Me he sentido capaz de ir a trabajar y de realizar bien mi trabajo

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Me he sentido capaz de dedicarme a mi familia o relaciones

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

He podido participar en mis actividades sociales y aficiones

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Me he sentido capaz de hacer algo en lo que estaba trabajando

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Centrándose en los síntomas de la semana pasada, en una escala de 0 a 10 (0 = ninguno, 10 = grave), marque con un círculo la cifra que mejor describa el nivel general de:

Fatiga o cansancio que ha experimentado

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dolor de cuello, espalda o cadera

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dolor o inflamación en otras articulaciones, p. ej., tobillo, rodilla, dedos

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Molestia que ha tenido en las zonas con dolor al tacto o presión (p. ej., talones)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rigidez en la espalda desde el momento en que se despierta

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Actividad de su enfermedad reumática

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Centrándose en la rigidez matutina de la semana pasada, ¿cuánto ha durado de media desde el momento en que se ha despertado?

0 h 0,25 0,5 0,75 1 h 1,25 1,5 1,75 2 h 2+

Elabore un listado de sus medicamentos, cuánto tiempo lleva tomándolos y si ha presentado algún efecto secundario desde su última visita.

Nombre del medicamento	Lo toma desde...	Efectos secundarios (si los hubiera)

Traiga estas notas el día de la consulta; le ayudarán a formular las preguntas que desee realizarle al médico. No tema hacerle preguntas al médico sobre los aspectos que no tenga claros.