



**CLAVES
PARA UNA
LARGA VIDA**

Información esencial: Cómo hablar con su equipo de atención médica

¿Quiénes forman parte de mi equipo de atención médica?

Su equipo de atención médica es el personal que lo asiste. Su médico es como si fuera el “director técnico” y la trabajadora social, la dietista, las enfermeras y los técnicos son parte del equipo. También puede tener un médico de familia y consultar otros especialistas. El miembro más importante de su equipo es *usted*.

¿Por qué soy el miembro más importante del equipo?

Su equipo está ocupado con el cuidado de muchos pacientes, pero usted sólo se ocupa de uno: *usted mismo*. Aprenda todo lo que pueda sobre su enfermedad y su tratamiento. Aprenda lo que es normal para usted, de manera que pueda decirle a su equipo cuando algo anda mal.

Su equipo de atención médica necesita saber cómo se siente, tanto física como emocionalmente. No pueden leer su mente, por lo tanto usted debe decirles cuando tiene un problema. Ellos quieren saber lo que le preocupa o confunde para poder ayudarlo a seguir sus programas de medicamentos, tratamiento y dieta. Su equipo le ayudará a establecer y alcanzar metas realistas.

¿Qué hace mi equipo por mí?

Su equipo es importante porque tienen como objetivo mantenerlo sano. Su médico de diálisis le receta medicinas y atiende a su cuidado. Las enfermeras y los técnicos se aseguran de que su diálisis sea eficaz y segura según las instrucciones de su médico. Su dietista le enseña a planificar las comidas renales. Su trabajador social puede ayudarlo a usted y a su familia a sobrellevar la diálisis. También puede ayudarlo a solicitar servicios para los cuales es elegible.

¿Cómo debo hablar con mi equipo de atención médica?

Haga preguntas. Los pacientes que estudian sus opciones y ayudan a decidir su cuidado son los miembros más activos de su equipo. Escriba sus preguntas para que las pueda recordar. Haga la pregunta *más importante* primero.

Repita las respuestas que escuchó para asegurarse de que las haya comprendido. Escríbalas. Si no conoce el significado de un término médico, pregunte.

Diga la verdad, su equipo no puede ayudarlo a sentirse mejor si no es sincero.

Sea lo más claro posible cuando tenga un problema. Si siente dolor, explique dónde lo siente, cuándo se presenta, durante cuánto tiempo y qué lo mejora o empeora. Así ayuda a su equipo a ayudarlo.

Los miembros de su equipo de atención médica también son personas. Mantenga la calma y sea amable. Si todos están ocupados, pregúnteles si pueden ayudarlo cuando tengan la oportunidad. Si usted los respeta, ellos lo respetarán a usted.



¿Cómo puedo asegurarme de obtener lo que necesito de mi equipo de atención médica?

Problema	¿Cómo puedo prevenirlo?	¿Qué debo preguntar?
Siempre me siento apurado.	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de una consulta con el médico, escriba sus preguntas. • No se desvíe del tema con conversaciones triviales. Sea amable pero asegúrese de obtener respuestas significativas a todas sus preguntas. • Si se le acaba el tiempo, haga otra cita. 	<ul style="list-style-type: none"> • Escribí algunas preguntas, ¿me las podría responder antes de que se vaya?
Después de ver al médico, me costó contarle a mi familia lo que el médico me dijo.	<ul style="list-style-type: none"> • Repita lo que el médico dijo para asegurarse de que lo comprendió. • Escriba lo que escuchó. • Si es posible, vaya acompañado por un familiar a la consulta. • Pregunte si hay información por escrito que pueda llevarle a su familia. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Puedo repetirle lo que entendí para que me diga si lo comprendí bien? • ¿Tiene un folleto sobre este problema que pueda llevar a mi casa?
Hay tantas cosas sobre mi enfermedad renal que no entiendo.	<ul style="list-style-type: none"> • Haga una lista de las cosas que lo confunden. Pídale a la trabajadora social que lo ayude a encontrar personas que respondan a sus preguntas. • Vaya a la biblioteca y realice su propia investigación. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Quién es la persona más apropiada de mi equipo para preguntarle sobre _____? • ¿Tiene algo para leer sobre _____?