

COMUNICARSE CON LOS PROFESIONALES DE SALUD

Vivir con dolor crónico puede requerir a menudo reunirse con varios profesionales de salud. A veces la comunicación es fluida y puede mantener conversaciones abiertas con su profesional de salud. En otras situaciones, puede que le cueste hablar con eficacia de sus problemas de salud. A menudo, su profesional de salud necesitará de usted o colaborará con usted para crear planes de tratamiento o tomar decisiones. Puede ser útil saber cómo comunicarse eficazmente con los profesionales de salud para asegurarse de que está recibiendo la mejor atención posible. He aquí algunas estrategias que pueden ayudarle.

HAGA UNA LISTA DE SUS INQUIETUDES

- Unos días antes de su consulta médica, realice un seguimiento de sus síntomas u otras preocupaciones. Sea lo más preciso que pueda y no omita algún detalle, ya que es posible que no sepa qué será importante más adelante.
- Tome nota de los síntomas que más le preocupan.

HABLE

- Comunique sus preocupaciones más importantes al principio de la consulta, para que el profesional de salud pueda tenerlas en cuenta mientras revisa su historial médico o le examina.

ESCUCHE Y HAGA PREGUNTAS

- Si su profesional de salud le dice algo que no entiende, pídale que le repita o aclare la información o el consejo.
- Informe a su profesional de salud si no entiende alguna palabra o frase que utilice, o cuando sus consejos no estén claros.
- Haga preguntas para asegurarse de que entiende por qué se le recomienda un tratamiento concreto o por qué no se le ofrece otro.
- Las recomendaciones de los profesionales de salud sólo son útiles si usted es capaz de ponerlas en práctica. Informe a su profesional de salud si le preocupa poder seguir sus consejos.

- Tómese su tiempo para tomar decisiones sobre sus cuidados. Si no está seguro sobre una opción de tratamiento y la situación no es urgente, pida a su médico unos días para comentarlo con sus amigos o familiares.

NO MINIMICE SUS SÍNTOMAS NI SU SITUACIÓN

- Si hace comentarios que restan importancia a sus síntomas como "es sólo un poco de tos" o "mi falta de sueño me parece normal ahora", podría llevar a su médico a llegar a la misma conclusión. Sea lo más preciso posible al comunicar sus síntomas y lo mucho que le molestan.

PREPÁRESE PARA SUS CONSULTAS

- Las consultas programadas son el mejor momento para hacer preguntas, por lo que resulta útil prepararlas antes de su visita al centro de salud.
- Recuerde hacer su lista de preocupaciones con anticipación y llevarla consigo.
- Cuando se vive con un dolor continuo, la memoria y la concentración pueden verse afectadas. Cuando acuda a una consulta, considere la posibilidad de pedir a un familiar o amigo adulto que le acompañe para ayudarle a tomar notas.

COMPRENDA LOS ESTILOS DE COMUNICACIÓN

- Cada persona tiene un estilo de comunicación único. Encuentre una forma en la que se sienta cómodo comunicándose con su profesional de salud. Esto puede ayudarle a sentirse más seguro de la calidad de la atención médica que recibe.

AL FINAL DE SU CONSULTA

Hay tres preguntas que puede hacer al final de una cita para asegurarse de que sabe lo que necesita hacer por su salud y por qué:

1. ¿Cuál es mi principal problema?
2. ¿Qué tengo que hacer?
3. ¿Por qué es importante que lo haga?

RECURSOS

- [Programa Live Plan Be Plus: Cómo comunicarse adecuadamente con los profesionales de salud](#)
- [Programa Live Plan Be Plus: Consejos para hablar con los profesionales de salud](#)
- [Cómo hablar con sus médicos cuando no le escuchan](#)
- [¿Cómo puedo comunicarme eficazmente?](#)
- [Comunicación y tratamiento del dolor: ¿Qué falta?](#)



Este programa recibe financiamiento del Gobierno de Canadá. Las opiniones expresadas en este programa no representan necesariamente las opiniones de Health Canada.