

Conversando con su médico



Consejos para lograr una buena
comunicación entre las personas
de la tercera edad y su doctor

Este libro fue desarrollado por el Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento (NIA por su sigla en inglés), que forma parte de los Institutos Nacionales de la Salud, con el propósito de ayudar a las personas de la tercera edad a comunicarse efectivamente con sus médicos. La misión del NIA es promover un proceso de envejecimiento sano, conduciendo y apoyando la investigación en los campos biomédico, social, y de conducta, y la educación pública.



Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento

Tabla de contenido

Temas iniciales	1
¿Por qué es importante?	
Seleccionando un médico con el que usted pueda dialogar	2
Decida lo que espera del médico	3
Identifique varios candidatos posibles	4
Consulte materiales de referencia	4
Infórmese bien sobre los médicos que usted esté considerando ..	5
Seleccione su médico	5
¿Qué puedo hacer?	
Consejos para lograr una comunicación efectiva con su médico ..	6
Prepárese para la consulta	6
Esté preparado: Haga una lista de preguntas	6
Asegúrese de que usted puede ver y oír lo mejor posible	6
Considere ir a la consulta acompañado de un familiar o amigo ..	7
Mantenga a su médico al tanto de su salud	7
Busque un intérprete si sabe que necesitará uno	8
Compartiendo información con su médico	8
Sea honesto	8
Vaya al grano	9
Pregunte	9
Dé su punto de vista	10
Obteniendo información de su médico y otros	
profesionales del campo de la medicina	10
Tome nota	10
Obtenga información por escrito o grabada	10
Evalúe la información en internet	11
Recuerde que los médicos no lo saben todo	12
Hable con otros miembros del equipo médico	12
¿Por dónde comienzo?	
Cómo empezar una relación con un médico nuevo	13
Familiarizarse con el consultorio	13
Compartir su historial médico	13
Proporcionar información sobre todos sus medicamentos	14
Hablar con su médico sobre sus hábitos	14



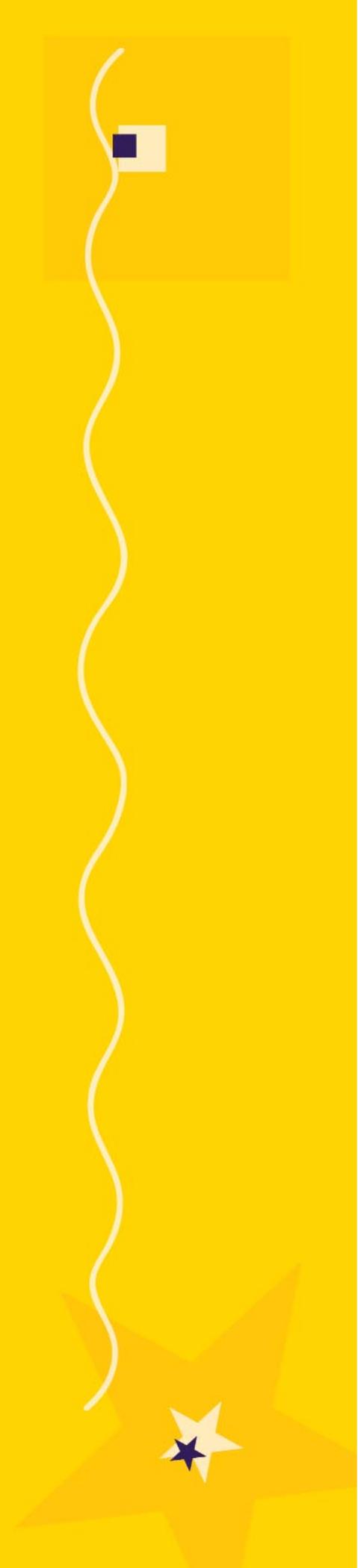


Tabla de contenido

¿Qué debo decirle?

Hablando de su salud15

- Previendo enfermedades e incapacitación15
- Hablando sobre sus síntomas16
- Preguntando más en detalle sobre los exámenes médicos16
- Hablando de su diagnóstico y de lo que le espera17
- Hablando de tratamientos18
- Aprovechando al máximo los medicamentos19
- Entendiendo sus recetas20
- Cambiando sus hábitos diarios22
- Consultando a especialistas22
- Cirugías23
- Si lo hospitalizan24
- Si necesita ir a la sala de emergencia25

¿Puedo hablar realmente de esto?

Cómo abordar temas delicados26

- Sexualidad26
- Incontinencia27
- Tristeza, duelo o depresión27
- Pérdida de memoria28
- En caso de una enfermedad grave29
- Problemas familiares29
- Insatisfacción con su médico30

¿Quién más puede ayudar?

Cómo involucrar a sus familiares y amigos31

¿Qué debo hacer después?

Temas finales32

Cómo obtener más información33

Recursos adicionales34

Temas iniciales

Uno de los aspectos más importantes que garantizan una buena atención médica es el nivel de comunicación que usted pueda establecer con su médico. Desafortunadamente, esto no siempre es fácil. Requiere de tiempo y dedicación, tanto de su parte como de la de su médico.

Anteriormente, el médico tomaba el control de la situación y el paciente seguía sus instrucciones. Hoy en día, una buena relación médico-paciente se ha convertido más que todo en una sociedad. Usted y su médico pueden trabajar en equipo para resolver sus problemas médicos y mantenerlo a usted sano.

A fin de lograr este objetivo, es necesario que si las explicaciones o instrucciones de su médico no son claras, usted le haga preguntas y le pida que le explique. Incluso, usted debe mencionar problemas sobre los que el médico no le haya preguntado e informarle si nota que el tratamiento que le ha recetado no está funcionando. Asumir un papel activo para lograr una comunicación efectiva que le garantice una buena atención médica es una responsabilidad tanto suya como de su médico.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Seleccionando un médico con quien usted pueda dialogar

Aspectos a considerar a la hora de seleccionar un médico:

- ★ ¿Está el médico debidamente certificado?
¿En qué especialidad?
- ★ ¿Necesito optar por un médico que esté cubierto por mi seguro?
- ★ ¿El médico acepta Medicare?
- ★ ¿Es importante la ubicación del consultorio? ¿Qué distancia estoy dispuesto a recorrer para ver al médico?
- ★ ¿La edad, el sexo, la raza o la religión del médico son aspectos importantes para mí?
- ★ ¿El idioma será un obstáculo en la comunicación entre mi médico y yo?
- ★ ¿Prefiero ir al consultorio de un solo médico o de un grupo de médicos?
- ★ ¿Es importante para mí el hospital con el cual trabaja el médico?



El primer paso hacia una comunicación efectiva es encontrar un médico con quien usted pueda dialogar. No importa si se acaba de mudar a una ciudad nueva, ha cambiado su proveedor de

asistencia médica o ha tenido una mala experiencia con su médico o personal administrativo anterior, usted siempre puede encontrar un médico en quien pueda confiar y con quien dialogar mejor. Contar con un médico de cabecera (conocido comúnmente como *primary care doctor* en inglés) es una de las mejores formas de garantizar su buena salud. Este médico lo conoce bien a usted y sabe cuál es su estado normal de salud.

En años recientes ha habido un cambio en la forma de prestar servicios de salud y ahora se enfoca más hacia un modelo conocido como “asistencia médica dirigida” (o *managed care* en inglés). La asistencia médica dirigida es un sistema en el cual médicos, otros profesionales de la medicina y las compañías de seguros se unen para planificar, proveer y cubrir los gastos relacionados con el cuidado de los pacientes. Algunos ejemplos de estas organizaciones de asistencia médica dirigida son las organizaciones de mantenimiento de salud (HMO por su sigla en inglés) y las organizaciones de proveedores selectos (PPO por su sigla en inglés).

Usted se dará cuenta de que la selección de su médico dependerá en gran medida de si usted es miembro o no de un plan de asistencia médica dirigida. Algunos beneficios de la asistencia médica dirigida incluyen costos más bajos, facturación simplificada y facilidad para remitirlo a un especialista en caso de que sea necesario.

También puede haber algunas limitaciones, como por ejemplo, tener que elegir su médico de entre los aceptados por su plan, y pedir a su médico de cabecera una autorización para ver a un especialista. A veces tendrá que visitar a un médico o especialista médico que esté cubierto por su plan de asistencia médica.

Si usted no tiene un médico de cabecera o si no se siente cómodo con el que tiene actualmente, tal vez éste sea el momento adecuado para buscar otro. A continuación le presentamos una serie de consejos que pueden ayudarle a conseguir un médico compatible con sus necesidades:

I Decida lo que espera del médico – Un buen primer paso es hacer una lista de todos los aspectos que son importantes para usted. Por ejemplo, puede que le resulte importante que el médico tenga el consultorio en un lugar al que sea fácil llegar, que atienda en un horario de consulta específico, que hable su idioma o que esté asociado a un hospital o centro médico en particular. Tal vez usted prefiera un médico que tenga un consultorio privado o que forme parte de un grupo de médicos, lo cual le permite ver a uno de sus médicos asociados en caso de que su médico no esté disponible.

Una vez que haya hecho su lista, revísela y decida qué aspectos son los más importantes y cuáles son deseables, pero no esenciales.



¿Cuáles son las políticas del consultorio médico?

- ★ ¿El médico está aceptando nuevos pacientes? ¿Acepta pacientes de Medicare?
- ★ ¿Cuál es el horario de consultas médicas?
- ★ ¿El médico realiza consultas a domicilio?
- ★ ¿Con cuánta anticipación debo hacer mis citas?
- ★ ¿Cuánto dura una consulta promedio?
- ★ ¿Quién atiende a los pacientes fuera de horas de consulta o cuando el médico se encuentra ausente?
- ★ ¿Hay alguien en el consultorio que hable español? ¿El médico? ¿El personal?

¿Qué significa que el médico sea certificado?

Los médicos que son certificados por el Colegio de Médicos han recibido entrenamiento adicional después de haber finalizado sus estudios de medicina y han aprobado un examen que los certifica como especialistas en ciertas ramas de la medicina. Esto incluye los campos de atención primaria tales como medicina interna general, medicina familiar y geriatría. También incluye una amplia gama de campos de especialización, tales como ginecología, urología y ortopedia. La certificación médica es una forma de verificar la experiencia de un médico. Sin embargo, esto no garantiza las capacidades de comunicación de ese doctor.

2

Identifique varios candidatos posibles – Una vez que usted tenga una idea general de lo que está buscando, pídale a amigos y parientes, especialistas médicos que conozca y otros profesionales del campo de la medicina los nombres de médicos con los que hayan tenido una buena experiencia. No se conforme con el nombre solamente, pregúnteles de sus experiencias. Pregúnteles, por ejemplo, “¿Qué es lo que te gusta del Dr. Pérez?” Los médicos que se mencionan con frecuencia generalmente son las mejores alternativas. Sería útil hacer una lista de sus posibles candidatos. A medida que vaya obteniendo mayor información sobre los médicos en la lista, podrá eliminar algunos nombres. En ciertos casos, puede que el médico no esté aceptando nuevos pacientes y usted se vea obligado a seleccionar otro.

3

Consulte materiales de referencia – El *Directorio de Médicos en los Estados Unidos (Directory of Physicians in the United States)* y el *Directorio Oficial Estadounidense de Especialistas Médicos Colegiados (Official American Board of Medical Specialties Directory of Board Certified Medical Specialists)* están disponibles en inglés en muchas bibliotecas. Estas guías de referencia no recomiendan médicos en particular, sino que proveen una lista de posibles candidatos. Consulte con la oficina local de la sociedad médica para verificar si se han efectuado quejas formales contra los médicos que usted esté considerando.



4 **Infórmese bien sobre los médicos que usted esté considerando** – Una vez que usted haya seleccionado dos o tres médicos, llame a sus consultorios. El personal administrativo constituye una fuente importante de información sobre la formación y las calificaciones del médico, las políticas y los procedimientos de pago del consultorio. Preste atención al personal administrativo del consultorio; recuerde que tendrá que tratar con ellos frecuentemente. Es recomendable concertar una cita con el médico. Lo más probable es que usted tenga que pagar por dicha consulta.

5 **Seleccione su médico** – Después de seleccionar su médico, haga la primera cita. Esta consulta podría incluir llenar una historia médica y hacerse un examen físico. Asegúrese de llevar, o hacer llegar al médico con anterioridad, su historial médico y una lista de los medicamentos que esté tomando. Si no ha tenido oportunidad de entrevistar al médico de antemano, destine tiempo durante esta consulta para hacer cualquier pregunta que usted tenga sobre él y/o su práctica médica. Después de la consulta, pregúntese si este médico es una persona con la que usted podría llevarse bien y que llena sus expectativas. Si usted no está satisfecho, haga una cita con otros de los candidatos previamente seleccionados.

Resumen: Selección de un médico con quien usted pueda dialogar

- Decida lo que espera del médico.
- Identifique varios candidatos posibles.
- Consulte material de referencia.
- Converse con pacientes actuales, el personal de la oficina y amigos.
- Infórmese más en detalle sobre los médicos que está considerando.
- Seleccione su médico.

Preguntas que debería hacerle al médico:

- ★ ¿Tiene muchos pacientes mayores? ¿Cuál es su posición sobre la salud y el envejecimiento?
- ★ ¿Qué opina acerca de los tratamientos complementarios o alternativos?
- ★ ¿Cuál es su opinión respecto a involucrar a mi familia en mis decisiones de asistencia médica?
- ★ ¿Usted respeta las autorizaciones o poderes legales concedidos a terceros para la toma de decisiones médicas, como por ejemplo testamentos en vida, instrucciones por adelantado y otros instrumentos legales similares?

¿QUÉ PUEDO HACER?

Consejos para lograr una comunicación efectiva con su médico

Un plan básico le permitirá comunicarse mejor con su médico, ya sea un nuevo médico o un profesional con el que usted haya estado viéndose por cierto tiempo. Los siguientes consejos podrán ayudarle a establecer una buena comunicación entre usted y su médico después que haya tenido su primera cita.



PREPÁRESE PARA LA CONSULTA

Esté preparado: Haga una lista de preguntas – Antes de ir a ver al médico, elabore una lista con los puntos que desea tratar. Por ejemplo, ¿padece de nuevos síntomas que desea comunicarle al médico? ¿Desea vacunarse contra la gripe? Si usted tiene varios puntos que discutir, colóquelos en orden, asegurándose de preguntarle los más importantes primero. Lleve con usted cualquier información que tanto el médico como su personal administrativo puedan requerir, tales como tarjetas de seguro, los nombres de sus otros médicos o sus registros médicos. Algunos médicos sugieren que usted coloque todos los medicamentos que esté tomando, con o sin receta médica y medicamentos herbarios, en una bolsa y que los lleve con usted a la consulta. Otros recomiendan hacer una lista de todo lo que toma.

Asegúrese de que usted puede ver y oír lo mejor posible –

Muchas personas mayores utilizan anteojos o audífonos. Recuerde llevar sus anteojos a la consulta médica. Si usted utiliza un audífono, asegúrese de que esté funcionando correctamente y úselo. Infórmele al médico o al personal de la clínica si tiene dificultades para ver u oír. Por ejemplo, usted puede decirle al médico: “Mi problema de audición me dificulta entender todo lo que usted está diciendo. Cuando usted habla despacio le entiendo mejor”.

Considere ir a la consulta acompañado de un familiar o amigo –

Algunas veces ayuda que un familiar o amigo lo acompañe a la consulta. Comuníquese a su familiar o amigo con anticipación lo que quiere cubrir en la consulta. Esta persona puede recordarle lo que usted pensaba discutir con el médico, en caso de que usted lo haya olvidado, puede ayudarle a recordar lo que el médico le dijo y hasta tomar nota de lo discutido para que usted lo consulte posteriormente.

Mantenga a su médico al tanto de su salud –

Infórmele a su médico cualquier cosa que haya ocurrido con su salud desde la última consulta. Si usted ha sido tratado en una sala de emergencias, comuníquese al médico de inmediato. Mencione cualquier cambio de apetito, peso, sueño o niveles de energía. Asimismo, comuníquese a su médico de cambios recientes en cualquier medicina que está tomando o los efectos que ésta haya tenido en usted.

Es posible que su médico le pregunte cómo está su vida. No lo tome a mal, pues no lo hace por curiosidad. La información sobre su vida cotidiana puede ser de gran utilidad médica. Informe a su médico cualquier cambio drástico o situación de estrés que pudiera estar ocurriendo en su vida, tales como un divorcio o la muerte de un ser querido. No es necesario que entre en detalles. Usted podría hacerle un comentario como por ejemplo: “Creo conveniente que sepa que después de la última consulta, mi hermana falleció” o “Tuve que vender mi casa y mudarme con mi hija”.





Consejos que debe considerar si quiere utilizar un intérprete:

- ★ Si es posible, seleccione a alguien con quien usted se pueda sentir cómodo hablando de sus síntomas o condición. Por ejemplo, puede que no quiera que sean sus hijos quienes interpreten una conversación entre usted y su médico sobre su sexualidad.
- ★ Considere conversar o avisarle a su intérprete sobre sus preocupaciones médicas antes de la próxima cita con su médico.
- ★ Utilice términos comunes y básicos en español para describir sus síntomas, si el intérprete no es de su misma nacionalidad.
- ★ Asegúrese que el intérprete entienda sus síntomas o condición antes de que él o ella comunique su mensaje al médico. Confusiones o mal entendidos pueden hacer que su médico le prescriba la receta médica equivocada.
- ★ Dígale a su intérprete cada vez que no entienda algo que él o ella dijo, aún si le toma varias repeticiones para entenderlo.

Busque un intérprete si sabe que necesitará uno – Si usted no habla el mismo idioma que habla el doctor que seleccionó o le refirieron, considere traer un intérprete a la consulta. También puede llamar días antes al consultorio y preguntar si alguien puede interpretar para usted ese día. Algunas veces, los médicos piden ayuda a algún miembro del personal administrativo para que interprete. Aún cuando muchos médicos en Estados Unidos saben términos médicos básicos en español, usted se podría sentir más cómodo hablando con alguien que domine su idioma, especialmente cuando se trata de hablar respecto a temas delicados (por ejemplo, sexualidad o depresión). Usted también puede pedirle a un familiar que hable inglés que lo acompañe. Sin embargo, si decide llevar a alguien con usted al consultorio, asegúrese que se sienta cómodo permitiendo que esta persona sepa sobre sus síntomas o condición médica. Finalmente, déjele saber a su médico, su intérprete o al personal administrativo si no entiende su diagnóstico o las instrucciones de su receta médica. No permita que la barrera del idioma lo detenga para hacer preguntas o hablar sobre preocupaciones que todavía no han sido discutidas con su médico.

Resumen: Prepárese para la consulta

- Prepárese. Elabore una lista de preguntas.
- Asegúrese de que puede oír y ver lo mejor posible.
- Considere ir a la consulta acompañado de un pariente o amigo.
- Procure mantener a su médico al tanto de su salud.
- Busque un intérprete si sabe que necesitará uno.

COMPARTIENDO INFORMACION CON SU MÉDICO

Sea honesto – Resulta tentador decirle al médico lo que usted piensa que él desea oír; por ejemplo, que usted está fumando menos o que está comiendo una dieta más balanceada de lo que es realidad. A pesar de que esta reacción



es natural, esto no le ayuda en absoluto. Su médico podrá ofrecerle el mejor tratamiento si usted le comunica lo que realmente está ocurriendo.

Vaya al grano – A pesar de que su médico esté dispuesto a hablar con usted en profundidad, cada paciente tiene un tiempo estipulado para la consulta. A fin de aprovechar el tiempo al máximo, vaya al grano. Déle al médico una breve descripción de su síntoma, cuándo comenzó, la frecuencia con la que ocurre y si está mejorando o empeorando.

Pregunte – Preguntar es esencial para obtener lo que usted desea de la consulta. No espere a que el médico responda a una pregunta o mencione un tema del cual usted quiere hablar en específico, pues puede que él o ella no lo haga. Tome la iniciativa y pregunte. Si usted no hace preguntas, su médico puede pensar que usted entiende, por ejemplo, por qué le está mandando a hacerse una prueba en particular o que usted no desea más información. Pregunte cuando no comprenda el significado de una palabra (como aneurisma, hipertensión, esguince o torcedura) o cuando las instrucciones no sean claras (por ejemplo, ¿tomarse la medicina ‘con las comidas’ significa antes, durante o después de comer?). Usted puede decirle al médico: “Quiero asegurarme de que le he entendido bien. ¿Me lo podría explicar en más detalle?” También le podría ayudar el repetir lo que usted cree que el médico quiso decir, pero usando sus propias palabras y preguntarle: “¿Estoy en lo cierto?” Si le preocupan los costos de la consulta o los medicamentos, hágase lo saber también.



Dé su punto de vista – Su médico necesita saber si el tratamiento está funcionando o no. Él no puede leer sus pensamientos, por lo tanto es importante que usted le informe al respecto. Infórmele si usted se siente que lo está apresurando durante la consulta, o si está preocupado o incómodo. Trate de expresar sus sentimientos en forma positiva. Por ejemplo, “Sé que usted tiene muchos pacientes esperando, pero esto realmente me preocupa. Me sentiría mucho mejor si pudiéramos discutirlo en más detalle”. De ser necesario, méncionele su deseo de regresar a una próxima consulta para discutir su situación.

Resumen: Compartiendo información con su médico

- Sea honesto.
- Vaya al grano.
- Pregunte.
- Dé su punto de vista.

OBTENIENDO INFORMACIÓN DE SU MÉDICO Y OTROS PROFESIONALES DEL CAMPO DE LA MEDICINA

Tome nota – Hay casos en los que puede resultar difícil recordar lo que el médico dice, así que tenga a la mano papel y lápiz para anotar los puntos más importantes o pídale al médico que se los escriba. Si usted no puede escribir cuando el médico le está hablando, haga sus anotaciones en la sala de espera después de la consulta. O, con la autorización del médico, lleve con usted una grabadora y grabe la consulta. Grabar lo discutido en la consulta es de especial importancia cuando usted desea compartir los detalles de la consulta con terceros.

Obtenga información por escrito o grabada – En la medida de lo posible, procure que el médico o su personal le proporcionen instrucciones o recomendaciones por escrito. Pregúntele a su médico si tiene folletos, videos o cassettes de audio, programas de computadora o portales de

internet especializados en su enfermedad o tratamientos. Por ejemplo, si su médico le dice que su presión arterial es elevada, él podría suministrarle material impreso que explique las causas de la hipertensión y lo que usted puede hacer para remediarla. Algunos médicos poseen videocaseteras en sus consultorios que el paciente puede utilizar para ver los videos. Pídale a su médico que le recomiende otras fuentes de información, tales como bibliotecas públicas, asociaciones, organizaciones comunitarias y agencias gubernamentales, que puedan tener material escrito o grabado que usted pudiera utilizar. La internet también puede proporcionarle información valiosa sobre su condición de salud.



Evalúe la información en internet – Muchas personas consultan información en internet acerca de problemas médicos y condiciones de salud. Sin embargo, no toda la información que se encuentra allí es de

igual calidad. ¿Cómo puede asegurarse de encontrar portales de internet que tengan información precisa y fiable? Las siguientes preguntas pueden servirle de guía a la hora de consultar un portal de internet destinado a la salud. Recuerde siempre consultar con su médico acerca de la información adquirida por esta vía:

- ◆ ¿Cuáles son las credenciales del autor? ¿El autor está afiliado a alguna institución médica de relevancia?
- ◆ ¿Quién revisa el material? Compruebe que exista una junta médica consultora que revise el contenido médico antes de que sea puesto a disposición del público.
- ◆ ¿Se indica el propósito y la misión de la organización que patrocina la información?
- ◆ ¿Hay alguna forma de contactar al patrocinante del portal si se desea obtener información adicional o verificar la información presentada?

- ◆ ¿La publicidad está separada del contenido?
- ◆ Debido a que la información se desactualiza rápidamente, ¿el portal de internet señala la fuente y la fecha de la información?
- ◆ Si usted tiene que inscribirse en el portal, ¿tiene claro cómo va a utilizarse su información personal?
- ◆ Cuando se proporcionan datos médicos, ¿se citan las fuentes? Por ejemplo, es muy fácil decir: “2 de cada 5 médicos concuerdan con...”, pero ¿de dónde han salido estas estadísticas?

Recuerde que los médicos no lo saben todo – Es posible que aún el médico más competente no sepa la respuesta a algunas de sus preguntas. Todavía queda mucho por aprender sobre el cuerpo humano, el proceso de envejecimiento y las enfermedades. La mayoría de los médicos les informan a sus pacientes cuando no tienen una respuesta. También pueden ayudarle a conseguir la información que usted necesita o referirlo a un especialista. Si un médico continuamente le atribuye sus preguntas o síntomas a la edad, piense en la posibilidad de cambiar de médico.

Hable con otros miembros del equipo médico – Hoy en día, la asistencia médica es un trabajo de equipo. Otros profesionales, incluyendo enfermeras, paramédicos, farmacéuticos o terapeutas ocupacionales o fisioterapeutas juegan un papel activo en su asistencia médica. Estos profesionales pudieran dedicarle más tiempo durante su consulta.

Resumen: Obtener información de su médico y de otros profesionales del campo de la salud:

- Tome notas.
- Obtenga información por escrito.
- Recuerde que los médicos no lo saben todo.
- Evalúe la información en internet.
- Hable con otros miembros del equipo médico.



¿POR DÓNDE COMIENZO?

Cómo empezar una relación con un nuevo médico

Su primera consulta es la mejor oportunidad para comenzar a comunicarse en forma efectiva con su nuevo médico. Cuando usted vea al médico y al personal administrativo, preséntese y hágales saber cómo le gusta que se dirijan a usted, por ejemplo “Señora Díaz” o “Elena”. Aproveche las primeras consultas con su nuevo médico para:

Familiarizarse con el consultorio – Pregúntele al personal cómo funciona el consultorio. Conozca qué días son los más ocupados y cuál es la mejor hora para llamar. Pregunte qué hacer en caso de emergencia o si usted necesita un médico fuera de horas de consulta.



Compartir su historial médico – Infórmele al médico sobre sus enfermedades y operaciones; condiciones médicas de familia y otros médicos que lo traten. Si desea ganar tiempo, solicite de antemano un formulario de historia médica para que pueda llenarlo con tiempo e incluir toda la información necesaria.

Su nuevo médico puede pedirle que firme un formulario de autorización para obtener copias de sus registros médicos en los consultorios de los médicos que usted ha visto previamente. Esté preparado para proporcionarle al nuevo médico los nombres y las direcciones de los médicos anteriores, especialmente si se encuentran en otras ciudades. Si tiene problemas llenando los formularios porque éstos están en inglés, pídale ayuda a su médico, al personal administrativo del consultorio o a su intérprete. También, muchos centros comunitarios hispanos proporcionan este tipo de ayuda.

¿La ubicación del consultorio me conviene?

- ★ ¿Dónde se encuentra ubicado el consultorio?
- ★ ¿Hay estacionamiento cerca? ¿Cuánto cuesta?
- ★ ¿Hay rutas de autobuses o de tren cerca?
- ★ ¿El edificio tiene ascensor? ¿Rampas de acceso para silla de ruedas? ¿La iluminación es apropiada?

Proporcionar información sobre todos sus medicamentos –

Es posible que ciertos medicamentos interactúen, creando efectos secundarios incómodos y a veces hasta peligrosos. Su médico necesita saber TODOS los medicamentos que usted toma, ya sean con o sin receta médica, así que llévelos con usted el día de la primera consulta, incluyendo gotas para los ojos, vitaminas, remedios herbarios y laxantes. Dígale al médico la frecuencia con la que toma cada uno, cualquier alergia o reacción que usted haya tenido y cuáles medicamentos le sientan mejor. Asegúrese de que su médico tenga el número de teléfono de su farmacia de confianza.

Hablar con su médico sobre sus hábitos –

A fin de proveer la mejor atención médica, su médico debe entenderlo como persona y saber cómo se desarrolla su vida. El médico puede pedirle información sobre dónde vive, cómo se alimenta, sus hábitos de dormir, lo que usted hace cotidianamente, qué actividades le gusta realizar, su vida sexual y si usted fuma o bebe. Sea abierto y honesto con su médico. Le ayudará a comprender bien su estado de salud y recomendarle los tratamientos más apropiados.

Resumen: Cómo empezar una relación con un nuevo médico

- Familiarícese con el consultorio.
- Comparta su historial médico.
- Proporcione información sobre todos sus medicamentos.
- Háblele a su médico de sus hábitos.

¿QUÉ DEBO DECIRLE?

Hablando de su salud

Hablar de su salud significa compartir información sobre cómo se siente usted tanto física como emocionalmente. Saber describir los síntomas, discutir diferentes tratamientos y hablar con especialistas lo ayudará a lograr una asociación con su médico en materia de salud. A continuación presentamos algunos aspectos importantes que deberá considerar a la hora de hablar con un médico.

PREVINIENDO ENFERMEDADES E INCAPACITACIÓN

Hasta hace muy poco, se le prestaba muy poca atención a la prevención de enfermedades en las personas mayores. Pero las cosas han venido cambiando. Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar, mejorar sus hábitos alimenticios o comenzar a hacer ejercicios. Realizar exámenes periódicos y consultar a otros profesionales del campo de la salud, tales como dentistas u oftalmólogos, puede ayudar a promover la salud. Aún las personas que padecen de enfermedades crónicas, como artritis o diabetes, pueden prevenir una mayor incapacidad y, en algunos casos, hasta llegar a frenar el progreso de la enfermedad.

Si su familia sufre de una cierta enfermedad o condición de salud hereditaria, pregúntele a su médico qué pasos puede tomar para ayudar a prevenirla. Si usted tiene una condición crónica, pregunte qué puede hacer para evitar que empeore. Si usted desea conversar acerca de su salud o de prevención de enfermedades con su médico o enfermera, infórmese cuando haga su próxima cita. Esto le permitirá al médico dedicarle más tiempo y prepararse para discutir el tema.



Un **síntoma** es una evidencia de que existe una enfermedad o un desajuste en el cuerpo humano. Ejemplos de síntomas son el dolor, la fiebre, pérdidas o aumentos inexplicables de peso y dificultades en el dormir.

Preguntas que deberá hacerse usted mismo acerca de sus síntomas:

- ★ ¿Cuáles son mis síntomas exactamente?
- ★ ¿Mis síntomas son constantes? Si no, ¿cuándo los siento?
- ★ ¿Los síntomas afectan mis actividades cotidianas? ¿Cuáles? ¿De qué forma?

Preguntas que deberá hacerle a su médico acerca de sus exámenes:

- ★ ¿Por qué me deben hacer este examen?
- ★ ¿Qué pasos involucra el examen? ¿Cómo debo prepararme?
- ★ ¿Existen algunos riesgos o efectos secundarios?
- ★ ¿Cómo me serán comunicados los resultados?
¿Cuánto tiempo se demorarán los resultados?
- ★ ¿Qué sabremos después del examen?

HABLANDO SOBRE SUS SÍNTOMAS

Es muy importante que usted sea claro y conciso a la hora de describir sus síntomas. Su descripción ayudará al médico a identificar el problema. Un examen físico y las pruebas de laboratorio proporcionan información valiosa, pero son sus síntomas los que encaminan al médico en la dirección correcta.

Dígale al médico cuándo comenzaron los síntomas, a qué hora del día ocurren, cuánto duran (¿segundos? ¿días?), o con cuánta frecuencia ocurren, si se están empeorando o mejorando y si le impiden salir o hacer sus actividades normales. Tome tiempo para anotar sus síntomas antes de llamar al médico o ir a la consulta. Preocuparse por sus síntomas no es indicio de debilidad. Ser honesto sobre lo que está sintiendo no significa que usted se esté quejando. El médico necesita saber cómo se siente.



PREGUNTANDO MÁS EN DETALLE SOBRE LOS EXÁMENES MÉDICOS

Algunas veces los médicos necesitan realizar exámenes de sangre, rayos X u otros procedimientos a fin de descubrir cualquier problema o conocer su condición médica más en detalle. Algunos exámenes, tales como el Papanicolau (examen del cuello del útero), mamografías, pruebas de glaucoma y exámenes de chequeo de cáncer de próstata o de colon y recto son realizados con regularidad para descubrir problemas médicos ocultos.

Antes de someterse a un examen médico, pídale a su doctor que le explique por qué es importante y cuánto cuesta. Además, pregúntele qué necesita hacer para prepararse para las pruebas. Por ejemplo, tal vez sea necesario que haga el examen en ayunas o que proporcione una prueba de orina. De ser posible, llévese material de lectura para el examen. Pregunte cómo le serán notificados los resultados del examen y cuándo tardarán en estar listos.

Cuando los resultados estén listos, asegúrese de que su médico se los explique. Es siempre recomendable pedirle una copia de los mismos a su médico. Si el examen lo realiza un especialista, pídale que envíe los resultados a su médico de cabecera.

HABLANDO DE SU DIAGNÓSTICO Y DE LO QUE LE ESPERA

Si usted entiende bien su condición médica, entonces podrá tomar mejores decisiones respecto al tratamiento. Si usted sabe lo que le espera, estará mejor preparado para afrontar la situación.

Pídale a su médico que le diga cómo se llama la condición que usted padece y por qué el o ella piensa que usted la tiene. Pregúntele en qué manera afectará su organismo y cuánto tiempo podría durar. Algunos problemas médicos nunca desaparecen del todo. Se pueden tratar o controlar pero no se pueden curar. Es conveniente que anote lo que su médico le informe a fin de poder recordarlo después.



Un **diagnóstico** es la identificación de una enfermedad o de un problema físico. El médico realiza un diagnóstico en base a los síntomas que el paciente está presentando y a los resultados de su examen, pruebas de laboratorio y otros exámenes.

Preguntas que deberá hacerle a su médico acerca del diagnóstico:

- ★ ¿Qué pudo haber causado este problema? ¿Será permanente?
- ★ ¿Cómo se trata o se controla este problema? ¿Qué efectos a largo plazo tendrá en mi vida?
- ★ ¿Cómo puedo saber más acerca de mi condición?



No es inusual sentirse sorprendido o preocupado cuando su doctor le indica que usted tiene una nueva condición médica. Puede ser que surjan preguntas posteriormente. Cuando esto ocurra, anótelas y discútalas con su médico en la próxima consulta.

En algunos casos su médico podría ponerlo en contacto con otros profesionales del campo de la salud que podrían ayudarlo a entender mejor su condición. Si se le presenta la oportunidad de trabajar con dichos profesionales, aprovéchela. Asegúrese de saber cómo contactarlos en caso de que usted tuviera que hacerles cualquier pregunta posteriormente.

HABLANDO DE TRATAMIENTOS

A pesar de que algunas condiciones médicas no necesitan tratamiento, muchas pueden ser controladas con medicamentos, cirugía, cambios en sus hábitos diarios o una combinación de factores. Usted se beneficiará al máximo del tratamiento cuando esté al tanto de lo que está ocurriendo y se involucre en las decisiones. Si su médico sugiere un tratamiento en particular, asegúrese de que entiende lo que implica, para qué sirve y para qué no. También asegúrese de que su médico le proporcione las indicaciones por escrito y haga tantas preguntas como sea necesario.

Si su médico recomienda un tratamiento que lo hace sentir incómodo, pregúntele qué otros tratamientos podrían funcionar en su caso. Por ejemplo, si su médico le recomienda una medicina para la tensión alta, pregúntele si usted no pudiera bajarla haciendo dieta y ejercicio primero. Si los costos le preocupan, pregúntele a su médico si existen alternativas de tratamiento más económicas. El médico puede trabajar con usted para desarrollar un plan de tratamiento de acuerdo a sus necesidades.

APROVECHANDO AL MÁXIMO LOS MEDICAMENTOS



Puede que su médico le recete un medicamento para su problema. Asegúrese de que usted conozca el nombre del medicamento y que entienda por qué le ha sido recetado. Pídale al médico que le escriba

cuántas veces deberá tomarlo y por cuánto tiempo. Anote todas las instrucciones especiales, tales como ciertas comidas o bebidas que se deben evitar con el tratamiento. Si usted está tomando otros medicamentos, asegúrese de que el médico lo sepa, a fin de que puedan prevenirse interacciones dañinas de medicamentos.

Algunas veces, las medicamentos afectan a los pacientes mayores en forma distinta que a los pacientes jóvenes. Infórmele al médico si su medicina no le está cayendo bien o si le está causando problemas. Es recomendable que usted no decida parar el tratamiento sin consultar con su médico. Si usted para de tomarse la medicina, avísele al consultorio médico lo más pronto posible. Si otro médico (por ejemplo, un especialista) le receta otra medicina, llame al consultorio de su médico de cabecera y deje un mensaje indicándole el nombre de la misma. Asimismo, antes de tomar cualquier medicina que no necesita receta, consulte con su médico de cabecera. Es recomendable hacer una lista de todos los medicamentos que está tomando y cuándo los toma. En la página 21 se provee un ejemplo.

El farmacéutico constituye otra fuente valiosa de información acerca de sus medicamentos. Además de contestar sus preguntas y ayudarlo a seleccionar medicamentos disponibles sin receta, el farmacéutico guarda un registro de todos los medicamentos que usted adquiere en la farmacia. Debido a que el farmacéutico mantiene estos registros le conviene adquirir sus medicamentos siempre en la misma farmacia. Si usted lo requiere, el farmacéutico puede proporcionarle sus medicamentos en recipientes fáciles de abrir, además de proveerle recetas impresas en letras grandes para que le sea más fácil leerlas.

Preguntas que deberá hacerle a su médico respecto a su tratamiento:

- ★ ¿Existen algunos riesgos asociados al tratamiento?
- ★ ¿Cuándo debo iniciar el tratamiento? ¿Cuánto tiempo durará el mismo?
- ★ ¿Hay otros tratamientos disponibles?
- ★ ¿Cuánto costará el tratamiento? ¿Lo cubrirá mi seguro?

Preguntas que deberá hacerle a su médico y su farmacéutico respecto a sus medicamentos:

- ★ ¿Cuáles son los efectos secundarios más comunes? ¿A qué debo prestarle atención?
- ★ ¿Qué debo hacer si se me olvida tomarme una dosis?
- ★ ¿Qué comidas, medicamentos o actividades debo evitar mientras estoy tomando esta medicina?

ENTENDIENDO SUS RECETAS

Cuando su médico le recete una medicina, es importante que usted esté en capacidad de leer y entender las instrucciones. Con frecuencia, los médicos y farmacéuticos utilizan abreviaturas o términos que puede que le resulten desconocidos. Las siguientes abreviaturas (en latín y con su equivalente en español) pueden ser utilizadas en las etiquetas de sus medicamentos con receta. **Si usted tiene preguntas acerca de sus medicamentos o de cómo debe tomárselos, pregúntele a su médico o farmacéutico.** Si la receta médica está en inglés y usted no entiende alguna de las instrucciones, pídale a alguien que le haga el favor de traducírselas. Es importante que usted tome los medicamentos tal cual como se los recetó el médico.

EL MÉDICO ESCRIBE ESTAS ABREVIATURAS EN LATÍN EN SU RECETA	SIGNIFICADO EN ESPAÑOL DE LAS ABREVIATURAS EN LATÍN
p.r.n.	tomar cuando sea necesario
q.d.	todos los días
b.i.d.	dos veces al día
t.i.d.	tres veces al día
q.i.d.	cuatro veces al día
a.c.	antes de las comidas
p.c.	después de las comidas
h.s.	antes de irse a dormir
p.o.	por vía oral
ea.	cada



La siguiente tabla de medicamentos es un ejemplo que puede copiar en una página en blanco para llevar su propio control. Puede que quiera darles una copia a sus familiares una vez que la llene. Actualice su tabla a medida que sus medicamentos o recetas cambien.

Ejemplo de una tabla de medicamentos

NOMBRE DEL MEDICAMENTO	PARA QUÉ SIRVE	COLOR/FORMA	FECHA DE COMIENZO	NOMBRE DEL DOCTOR	DOSIS	INSTRUCCIONES
Levotiroxina (Levothyroxine)	Tiroides	Redonda y púrpura	10/03	Suárez	75 mg	Una hora antes del desayuno
Metoprolol	Tensión arterial	Ovalada y rosada	3/04	Pérez	50 mg	Con el desayuno y con la cena

Para su uso personal

NOMBRE DEL MEDICAMENTO	PARA QUÉ SIRVE	COLOR/FORMA	FECHA DE COMIENZO	NOMBRE DEL DOCTOR	DOSIS	INSTRUCCIONES

Preguntas que deberá hacerle a su médico respecto al cambio de hábitos:

- ★ ¿Cómo me beneficiará este cambio?
- ★ ¿Tiene algún material impreso o videos sobre este tema?
- ★ ¿Existe algún grupo de apoyo o servicios comunitarios que pudieran ayudarme?

Preguntas que deberá hacerle a su especialista:

- ★ ¿Cuál es mi diagnóstico?
- ★ ¿Qué tratamiento me recomienda? ¿Cuándo debo comenzar el nuevo tratamiento?
- ★ ¿Discutirá mi tratamiento con mi médico de cabecera?

CAMBIANDO SUS HÁBITOS DIARIOS



Los médicos y otros profesionales del campo de la salud pueden sugerirle que cambie su dieta, nivel de actividad física u otros aspectos de su vida que pudieran ayudarle a controlar su problema médico.

Algunas investigaciones han revelado que estos cambios, particularmente un aumento en el nivel de ejercicio, tienen efectos positivos en su salud en general. Algunas veces las sugerencias del médico puede que no le resulten aceptables. Por ejemplo, su médico podría recomendarle una dieta que incluya alimentos que usted no puede comer o que no le gustan. Comuníquese a su médico si lo que él le propone no le conviene y explíquelo por qué. De seguro existen otras alternativas. Continúe comunicándose con su médico hasta hallar un programa que se adapte a sus necesidades.

CONSULTANDO A ESPECIALISTAS

Puede que su médico tenga que referirlo a un especialista para que se realice una evaluación más detallada. Usted también podría solicitar ver a un especialista, pero su compañía de seguro podría requerirle que obtenga una autorización de su médico de cabecera.

Cuando usted vea a un especialista, pídale que envíe la información de la consulta y/o del tratamiento a su médico de cabecera. Esto le permitirá a su médico de cabecera llevar un registro exacto de su historial médico. También deberá comunicar a su médico de cabecera durante la próxima consulta cualquier tratamiento o medicamentos que el especialista haya recomendado.

Puede que la consulta con el especialista sea breve. A menudo, el especialista ha visto previamente su historial médico o los resultados de sus exámenes y está familiarizado con su caso. Si usted no tiene claras las recomendaciones del especialista,

pregúntele en detalle. Por ejemplo, si el especialista le informa que usted padece de una enfermedad que usted desconoce, le convendría decirle: “No sé mucho sobre esta enfermedad. ¿Podría explicarme de qué se trata y cómo podría afectarme?” o “Me dicen que es dolorosa. ¿Qué se puede hacer para prevenir o controlar el dolor?” Le convendría, además, solicitar material escrito sobre la enfermedad o llamar a su médico de cabecera para clarificar cualquier información que usted no haya entendido.



CIRUGÍAS

En algunos casos, la cirugía puede constituir el mejor tratamiento para su enfermedad. Si éste es el caso, su médico lo referirá a un cirujano. Conocer los detalles de la

operación lo ayudará a tomar una decisión correcta. También le ayudará a prepararse para la cirugía de manera que su recuperación sea más rápida. Pídale al cirujano que le explique qué va a realizar durante la operación y qué material impreso o en video usted podrá consultar antes de la operación. Infórmese si necesita internarse en el hospital para la cirugía o si se trata de un procedimiento ambulatorio. Si el procedimiento no requiere que se quede en el hospital, haga arreglos para que alguien lo lleve a casa. Las cirugías menores que no requieren que los pacientes sean recluidos en el hospital a menudo pueden realizarse en centros asistenciales llamados “centros quirúrgicos ambulatorios”. Cuando se recomienda realizar una cirugía, es común que el paciente obtenga una segunda opinión. De hecho, puede que su compañía de seguros lo requiera. Los médicos están acostumbrados a esta política y la mayoría no se ofenderá si usted les comunica que obtendrá una segunda opinión. Su médico hasta podría recomendarle otros médicos que podrían revisar su caso. Escuchar las opiniones de dos médicos distintos puede ayudarle a tomar la decisión más correcta para su caso.

Preguntas que deberá hacerle al cirujano respecto a la cirugía:

- ★ ¿Cuál es la probabilidad de éxito de la operación?
¿Cuántas de estas operaciones ha realizado exitosamente?
- ★ ¿Qué problemas pueden ocurrir con esta cirugía?
¿Qué tipos de dolor o incomodidad debo esperar?
- ★ ¿Voy a estar hospitalizado?
¿Cuánto tiempo toma la recuperación? ¿Qué involucra?

Preguntas que deberá hacerle al personal médico del hospital:

- ★ ¿Cuánto tiempo voy a pasar en el hospital?
- ★ ¿Cuándo veré a mi médico?
¿Qué otros médicos y profesionales me verán?
- ★ ¿Cuál es la rutina diaria en esta parte del hospital?

Buscando una segunda opinión

Piense cuidadosamente sobre las razones que le llevan a pedir una segunda opinión. Si tiene que ver con el hecho de que usted realmente no entiende lo que su médico le está recomendando o por qué, entonces pruebe discutirlo con su médico en más detalle.

No tenga miedo de decirle a su médico que usted desea una segunda opinión. A la mayoría de los médicos les parece bien que sus pacientes obtengan una segunda opinión y prefieren saber de antemano que usted tiene la intención de hacerlo.

Antes de hacer la cita, asegúrese de verificar con su compañía de seguros si su póliza cubre los gastos de una segunda opinión, si existen algunas restricciones con respecto a qué médicos puede ver y si usted necesita una autorización de su médico de cabecera.

SI LO HOSPITALIZAN

Si usted tiene que ser hospitalizado, recuerde estos consejos. Primero, los hospitales tienen un programa de actividades diarias. Familiarizarse con la rutina del hospital puede ayudarlo a que su estadía resulte más placentera. Pregunte cuán flexible es el hospital con respecto a su rutina diaria y comuníquese las preferencias que usted tenga en relación a su horario. Los médicos generalmente visitan a los pacientes en ciertos horarios específicos del día. Infórmese cuándo su médico pasará a verle y tenga listas las preguntas que desee hacerle.



En el hospital, puede que sea examinado por su médico de cabecera y por varios médicos especialistas, así como enfermeras y otro personal médico. Si usted se encuentra en un hospital que sirve a la vez de escuela de medicina, también podrían examinarlo médicos en entrenamiento o estudiantes de medicina, residentes o médicos asociados. Muchos de estos médicos en entrenamiento ya poseen grandes conocimientos y experiencia médica. Puede que le dediquen más tiempo a hablar con usted que el resto del personal. Las enfermeras también son una fuente importante de información, especialmente porque las verá con mucha más frecuencia.

SI NECESITA IR A LA SALA DE EMERGENCIA

Una visita a la sala de emergencia siempre resulta estresante. De ser posible, tenga a mano los siguientes documentos:

- ◆ tarjeta de seguro o número de póliza
- ◆ lista de medicamentos
- ◆ lista de sus enfermedades
- ◆ nombres y teléfonos de su médico y de uno o dos de sus parientes o amigos más cercanos

Algunas personas suelen llevar esta información en una tarjeta en su billetera o cartera.

Una vez que esté en la sala de emergencia, haga preguntas si usted no entiende los exámenes o los procedimientos a los que está siendo sometido. Antes de salir, asegúrese de entender las indicaciones del médico. Por ejemplo, si usted necesita cambiarse las vendas, asegúrese que sabe cómo y cuando debe hacerse. Informe a su médico de cabecera cuanto antes acerca de su visita a la sala de emergencia. Si es posible, lleve a alguien que hable inglés si usted no domina el idioma. De lo contrario, hágale saber a su médico o al personal administrativo del hospital sobre su barrera del idioma; puede que uno de ellos sea su intérprete. Es importante que entienda todo lo que el médico le diga.



Preguntas que deberá hacerle al personal de la sala de emergencia:

- ★ ¿Hablará con mi médico de cabecera sobre mi tratamiento?
- ★ ¿Debo hacer arreglos para más tratamientos?
- ★ ¿Me podría dar las instrucciones por escrito?
- ★ ¿Hay alguien del personal del hospital que hable mi idioma? ¿Puede esa persona actuar como intérprete?

¿PUEDO HABLAR REALMENTE DE ESTO?

Cómo abordar temas delicados

Gran parte de la comunicación entre el médico y el paciente es personal. A fin de tener una buena relación con su médico, es importante que usted hable de temas delicados, tales como relaciones sexuales o pérdidas de memoria, aún y cuando esto le cause vergüenza o lo haga sentir incómodo. Los médicos están acostumbrados a hablar de asuntos personales y tratarán de hacerlo sentir más cómodo. Tenga presente que estos temas afectan a la mayoría de las personas mayores. Para obtener más información sobre los temas discutidos más abajo, consulte la lista de recursos adicionales que se incluye al final de este folleto.

Es importante comprender que los problemas de pérdida de memoria, depresión, disfunción sexual e incontinencia no constituyen procesos normales del envejecimiento. Un buen médico toma en serio sus preocupaciones en esta materia en lugar de atribuírselos al proceso normal de la vejez. Si esto le sucede con su médico, usted deberá hablar con él o ella seriamente y/o considerar cambiar de médico.

Sexualidad – La mayoría de los profesionales de la salud ahora entienden que la sexualidad sigue siendo importante en la edad avanzada. Si usted no está satisfecho con su vida sexual, no asuma que se debe únicamente a su edad. Además de hablar de los cambios que ocurren con la edad, también puede preguntarle a su médico sobre los efectos que tiene una enfermedad o incapacitación en la función sexual. También pregúntele a su



médico qué influencia tienen los medicamentos o la cirugía en su vida sexual. Después de la muerte del cónyuge, un divorcio o una separación, una persona de la tercera edad puede comenzar a buscar pareja de nuevo. Puede que tengan relaciones sexuales con una nueva pareja. Conversar con su médico sobre sexo protegido es una buena idea. Si no está seguro de cómo plantear el tema, trate de decirle: “Tengo una pregunta personal que hacerle” o “Entiendo que esta enfermedad (o medicamento) podría afectar mi organismo en muchas formas. ¿Afectará mi vida sexual de alguna manera?”

Incontinencia – La gente mayor a veces tiene problemas controlando su vejiga; esto se conoce como incontinencia urinaria. A menudo, ciertos ejercicios u otras medidas pueden corregir o mejorar el problema. Si usted tiene problemas controlando su vejiga o esfínter anal (ano), es importante informar al médico al respecto. En muchos casos la incontinencia puede ser tratada exitosamente. Cuando hable de incontinencia con su médico dígame algo así como: “Desde la última consulta ha habido varias ocasiones en las que no he podido controlar la vejiga”.

Tristeza, duelo o depresión – A medida que la gente avanza en edad, comienzan a perder gente importante en su vida, tales como sus cónyuges o amigos más queridos. Un médico que conozca dicha situación está en mejor capacidad de entender cómo se siente. Él o ella podrán hacerle sugerencias que lo podrán ayudar.

A pesar de que es normal sentir dolor y tristeza cuando se pierde un ser querido, la tercera edad no tiene que ser una época de tristeza continua. Si usted se siente triste todo el tiempo o por más de unas semanas, infórmele a su médico. Asimismo, dígame a su médico si tiene síntomas como pérdida de energía, falta de apetito, insomnio o poco interés en vivir. Estos pueden ser signos de una depresión u otra condición médica. Si usted se siente triste y retraído y tiene problemas para dormir, llame a su médico. La depresión puede ser el efecto secundario de un medicamento o el signo de una condición médica que necesita atención. A menudo puede ser tratada exitosamente – pero sólo si su médico está al tanto de la misma.





Pérdida de memoria – A muchas personas mayores les preocupa sus facultades para pensar y recordar cosas. Generalmente, la capacidad de pensar y la memoria permanecen en buen estado en las personas de edad avanzada. Si usted parece

tener problemas recordando hechos recientes o le cuesta pensar con claridad, infórmele a su médico. Trate de ser específico sobre los cambios que ha notado; por ejemplo, “Yo siempre he podido hacer el balance de mi chequera sin ningún problema, pero actualmente me siento algo confundido”. Lo más probable es que el médico lo someta a una serie de exámenes para determinar qué puede estar causando estos síntomas.

En muchos casos, estos síntomas son el resultado de una condición pasajera y tratable, tal como la depresión, una infección o el efecto secundario de una medicina. En otros casos, el problema puede ser la enfermedad de Alzheimer o una condición relacionada que causa una pérdida continua de memoria o de capacidades de aprendizaje, pensar o recordar. Con un historial médico detallado, una evaluación física, exámenes médicos generales y exámenes de memoria y solución de problemas, su médico puede diagnosticar la enfermedad de Alzheimer con un nivel alto de exactitud. Es importante determinar la causa de los problemas de la memoria para que tanto el médico como el paciente y sus familiares puedan escoger el mejor plan de cuidado médico. Aunque todavía no existe cura para la enfermedad de Alzheimer, algunos medicamentos pueden ayudar a tratarla, especialmente en las primeras etapas de la enfermedad. Los medicamentos también alivian síntomas de trastornos del comportamiento como la agitación, la ansiedad y la depresión. Encontrar un grupo de apoyo y aprender sobre la enfermedad de Alzheimer son igualmente importantes pues pueden proporcionar ayuda tanto a los pacientes como a sus cuidadores. Usted puede encontrar una lista de recursos como éstos en la sección de recursos adicionales al final de este folleto.

En caso de una enfermedad grave – Puede que usted tenga ciertas preocupaciones o deseos particulares respecto a su atención médica si usted se enferma gravemente. Si tiene preguntas sobre las distintas alternativas disponibles, pregúntele a su médico. Usted puede especificar cuál es su voluntad utilizando documentos tales como las “instrucciones por adelantado” (*advanced directives* en inglés), también conocidas como “testamento en vida” (*living will* en inglés), o una autorización o poder en caso de enfermedad grave. El testamento en vida le permite expresar lo que usted desea que se haga en caso de que usted se agrave de tal modo que no pueda tomar sus propias decisiones. Usted también puede designar a un familiar o amigo para que tome decisiones sobre su atención médica en el momento que ya usted no esté en capacidad de hacerlo por sí mismo.

Generalmente, el mejor momento para hablar con su médico acerca de estos temas es cuando usted todavía goza de relativamente buena salud. Si usted es internado en un hospital u hogar para ancianos, se le preguntará si tiene un testamento en vida ya establecido. Si el médico no menciona este tema, hágalo usted. La mejor manera de asegurarse de que se cumplirá su voluntad es poner las instrucciones por escrito. Es bueno que discuta el tema con sus familiares para que estén al tanto de sus deseos.



Problemas familiares – Aún las familias más unidas y amorosas tienen problemas, especialmente con el estrés que implica una enfermedad. A pesar de que puede ser difícil hablar sobre los problemas familiares, compartirlos con su médico hará más fácil que él lo ayude. Su médico puede sugerirle pasos concretos para ayudar a mejorar su situación y la de los suyos.

Las **instrucciones por adelantado** (*advanced directives*) son un documento que le permite establecer sus preferencias respecto a su cuidado si usted se enfermara de gravedad y no pudiera expresar sus deseos. Ejemplos de instrucciones por adelantado incluyen testamentos en vida y poderes de cuidado de salud a largo plazo.



Si usted siente que ha sido maltratado por un miembro de su familia o está siendo maltratado de alguna forma, hágase lo saber a su médico. Algunas personas de la tercera edad son víctimas de abusos de parte de sus familiares u otras personas. El abuso puede ser físico, verbal, psicológico o hasta de naturaleza financiera. Su médico puede estar en capacidad de proporcionarle recursos o referirlo a otros servicios que pueden ayudarlo si usted es víctima de maltrato familiar.

Insatisfacción con su médico - Toda relación puede llevar a malos entendidos, incluyendo una relación médico-paciente. Si usted se siente incómodo por algo que su médico o su personal le hayan dicho o hecho, sea directo. Por ejemplo, si el médico no le devuelve sus llamadas, exprésele algo así como: “Entiendo que usted tiene muchos pacientes a su cargo y que está muy ocupado, pero me frustra tener que esperar días para que usted me devuelva la llamada. ¿Hay algo que podamos hacer los dos para mejorar esta situación?” Ser honesto es mucho mejor para su salud que evitar al médico. Si usted ha sido paciente de su médico durante mucho tiempo, resolver el problema podría ser más efectivo que buscar otro médico.

Resumen:

Si usted tiene preguntas o le preocupa un tema en particular del que su médico no le habla, méncionelo usted. Ensaye con sus familiares o amigos lo que le va a decir o preguntar al médico. Si existen folletos o panfletos acerca del tema en la sala de espera del consultorio, úselos como una forma de comenzar la charla. Hablar con su médico sobre temas delicados es sumamente importante. A pesar de que hablar de estos temas puede resultar difícil tanto para usted como para su médico, no deje de hacerlo. Si usted siente que su médico no toma en serio sus preocupaciones, recuerde que puede cambiar de médico cuando lo desee.

¿QUIÉN MÁS PUEDE AYUDAR?

Cómo involucrar a sus familiares y amigos



Es recomendable que usted vaya a la consulta acompañado de un familiar o amigo cercano. Esto lo hará sentirse más seguro. Asimismo, el familiar o amigo que lo acompañe podrá ayudarle a

recordar lo que usted tenía en mente decirle o preguntarle al médico. Además, le puede ayudar a recordar lo que el médico le dijo durante la consulta. Sin embargo, procure que su acompañante no asuma el control de la consulta. La consulta es entre usted y su médico. Y si desea hacer preguntas de índole personal, pídale a su acompañante que lo deje solo con su médico. Para obtener los mejores resultados, discuta de antemano con su acompañante cómo puede serle de mayor utilidad.

Si un familiar o amigo cuida de usted en casa, estar acompañado de esta persona a la hora de la consulta puede ser altamente beneficioso. Además de cualquier pregunta que usted tenga, su acompañante puede tener preguntas que hacerle al médico. Algunos temas que los acompañantes pueden discutir incluyen: qué le depara el futuro respecto a su enfermedad, qué fuentes de información y de apoyo están disponibles, servicios comunitarios y formas de mantener su propio bienestar.

Aun cuando un familiar o amigo no puedan acompañarlo a la consulta, éstos están en capacidad de ayudarlo. Por ejemplo, la persona puede servir de apoyo, ayudándole a ensayar lo que usted quiere discutir con su médico antes de la consulta. Y después de la consulta, hablar sobre lo que el médico le dijo puede ayudarle a recordar los puntos más importantes y formular preguntas para la próxima consulta.

¿QUÉ DEBO HACER DESPUÉS?

Temas finales

La buena asistencia médica depende altamente del grado de comunicación que usted establezca con su médico y otros profesionales de la medicina. Esperamos que este folleto le ayude a asumir un papel activo en su cuidado médico. Si usted tiene sugerencias que se pueden incorporar en futuras ediciones de este folleto y otras ideas que pudieran hacerlo más útil, favor contacte en inglés a Freddi Karp, Editora del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento en la siguiente dirección: National Institute on Aging, Office of Communications and Public Liaison, Building 31, Room 5C27, 31 Centre Drive MSC 2292, Bethesda, MD 20892-2292; dirección electrónica: karpf@nia.nih.gov.



Cómo obtener mayor información

Usted puede sacarle el máximo provecho a la consulta con su médico al estar bien informado. Esto incluye consultar otras fuentes de información médica tales como la internet, guías médicas caseras, libros y artículos disponibles en bibliotecas, organizaciones como la Asociación Cardíaca Estadounidense (American Heart Association, en inglés), y otros institutos que conforman los Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health o NIH, por su sigla en inglés) y grupos de apoyo.

El Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento ofrece información gratuita, en inglés y español, sobre una variedad de temas relacionados con la vejez, incluyendo la menopausia, la incontinencia y el ejercicio físico.

Para solicitar publicaciones o una lista de folletos disponibles, favor llamar a la línea de información bilingüe del Centro de Información del NIA al **1-800-222-2225**; o al **1-800-222-4225** para personas con dificultades auditivas. Las publicaciones pueden ser solicitadas vía e-mail escribiendo a **niaic@jbs1.com**. También puede incentivar a su médico para que solicite estas publicaciones y las tenga disponibles en su consultorio.

Si usted tiene acceso a internet, puede visitar el portal de internet del NIA en **www.nia.nih.gov**. Haga clic en “Health Information” (Información sobre la salud) para conocer en más detalle algunos temas de interés en inglés. Para obtener copias de publicaciones en español, visite el portal:

www.niapublications.org, y haga clic en “Spanish Language Materials” (Materiales en español). Si desea obtener folletos u otras publicaciones gratis acerca de la enfermedad de Alzheimer, contacte al Centro de Educación y Referencia sobre la Enfermedad de Alzheimer (Alzheimer’s Disease Education and Referral Center o ADEAR, por su sigla en inglés) en el **1-800-438-4380** o envíe un e-mail a **adear@alzheimers.org**. La dirección del portal de internet del Centro ADEAR es **www.alzheimers.org**.

Recursos adicionales

La mayoría de los siguientes portales de internet están en inglés pero incluyen información importante en español.

Sexualidad

Sexuality Information and Education Council of the United States
(Consejo de Información y Educación Sexual de los Estados Unidos)
130 West 42nd Street
Suite 350
New York, NY 10036
1-212-819-9770
www.siecus.org
Contiene información en español.

Incontinencia

National Association for Continence
(Asociación Nacional en pro de la Continencia)
P.O. Box 1019
Charleston, SC 29402
1-800-BLADDER (252-3337)
www.nacf.org
Contiene información en español.

The Simon Foundation for Continence
(Fundación Simon en pro de la Continencia)
P.O. Box 835-F
Wilmette, IL 60091
1-800-23SIMON (237-4666)
www.simonfoundation.org

Dolor, tristeza y depresión

National Institute of Mental Health
(Instituto Nacional de Higiene Mental)
6001 Executive Blvd.
Rm. 8184; MSC 9663
Bethesda, MD 20892
1-866-615-NIMH (6464)
www.nimh.nih.gov
Contiene información en español.

Pérdida de la memoria

Alzheimer's Association
(Asociación contra el Alzheimer)
225 North Michigan Avenue
Suite 1700
Chicago, IL 60601
1-800-272-3900
www.alz.org
Contiene información en español.

Alzheimer's Disease Education and Referral Center (ADEAR)
(Centro de Educación y Referencia sobre la Enfermedad de Alzheimer)
P.O. Box 8250
Silver Spring, MD 20907
1-800-438-4380
www.alzheimers.org
Contiene información en español.

Cuidado en caso de una enfermedad terminal

National Hospice and Palliative Care Organization
(Organización Nacional de Hospicios y Cuidado Paliativo)
1700 Diagonal Road
Suite 625
Alexandria, VA 22314
1-800-658-8898
www.nhpco.org
Contiene información en español.

Centros de cuidado

Children of Aging Parents (Hijos con Padres en la Tercera Edad)
1609 Woodbourne Road
Suite 302-A
Levittown, PA 19057
1-215-945-6900
www.caps4caregivers.org

Eldercare Locator-Service
(Servicio de Ubicación de Centros de Cuidados a Personas Mayores)
1-800-677-1116
www.eldercare.gov

National Center on Elder Abuse
(Centro Nacional contra el Abuso a Ancianos)
1201 15th Street, NW
Suite 350
Washington, DC 20005
1-202-898-2586
www.elderabusecenter.org
Contiene información en español.

Recursos generales

MEDLINEplus - U.S. National Library of Medicine
(MEDLINEplus Información de Salud)
8600 Rockville Pike
Bethesda, MD 20894
www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/medlineplus.html
Contiene información en español.

Medicare
www.medicare.gov/Spanish/Overview.asp
1-800-633-4227
Contiene información en español.

National Institutes of Health (NIH)
(Institutos Nacionales de la Salud)
9000 Rockville Pike
Bethesda, Maryland 20892
<http://salud.nih.gov/centers.asp>
Contiene información en español.

Consejo Nacional de La Raza, Instituto para la Salud Hispana
1111 19th Street NW
Suite 1000
Washington, DC 20036
www.nldi.org
Contiene información en español.

The National Alliance for Hispanic Health
(La Alianza Nacional a favor de la Salud del Hispano)
1501 16th Street, NW
Washington, DC 20036
1-202-387-5000
www.hispanichealth.org
Contiene información en español.

Su Familia: The National Hispanic Family Health Helpline
(Su Familia: La Línea Telefónica de Ayuda Nacional para la Familia Hispana)
1-866-783-2645
www.hispanichealth.org/sufamilia.lasso
Contiene información en español.

Healthfinder.gov
U.S. Department of Health and Human Services
(Departamento de Salud y Servicios Humanos)
Office of Disease Prevention and Health Promotion
(Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud)
<http://www.healthfinder.gov/espanol>
Contiene información en español.

Médicos

Department of Health and Human Services
(Departamento de Salud y Servicios Humanos)
Office of Minority Health – Closing the Health Gap
(Oficina de Salud de Minorías – Fortaleciendo la salud)
www.omhrc.gov/inetpub/wwwroot/healthgap/espanol/proveedor.htm
Contiene información en español.

Borges Health Alliance/ProMed Physicians-Medicina familiar
Oficinas médicas con proveedores que hablan español
7901 Angling Road
Portage, MI 49024
1-269-324-8600
borgess.com/default.asp?page=encuentre_a
Contiene información en español.

Medicamentos

Agency for Healthcare Research and Quality
(Agencia para la Investigación y la Calidad del Cuidado Médico)
Office of Communications and Knowledge Transfer
(Oficina de Comunicación e Intercambio del Conocimiento)
540 Gaither Road
Suite 2000
Rockville, MD 20850
www.ahrq.gov/consumer/safemedsp/safemedsp.htm
Contiene información en español.

National Council on Patient Information and Education
(Consejo Nacional a Favor de la Información y Educación del Paciente)
4915 Saint Elmo Avenue, Suite 505
Bethesda, MD 20814
1-301-656-8565
<http://www.talkaboutrx.org/select.html#spanish>
Contiene información en español.

U.S. Food and Drug Administration
(Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos)
5600 Fischers Lane
Rockville, MD 20857
1-888-INFO-FDA (463-6332)
www.fda.gov/oc/spanish
Contiene información en español.

AARP
601 E Street, NW
Washington, DC 20049
1-800-424-3410
www.aarp.org
www.aarpsegundajuventud.org/spanish
Contiene información en español.

Créditos

Traducción/Adaptación Cultural: The Media Network, Inc.

Diseño: Sandra Crompt, DCDeziner

Fotógrafo: Rick Brady

Lugar de fotografía: Washington Adventist Hospital, Takoma Park, MD.



Departamento de Salud y Servicios Humanos
Servicio de Salud Pública
Institutos Nacionales de la Salud
Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Publicación del NIH No. 04-3452S
Septiembre 2004