

# HABLEMOS:

## Preguntas & Conversaciones Para Su Proveedor



Si usted es un paciente al que le han diagnosticado recientemente un trastorno poco frecuente o una enfermedad crónica, es posible que experimente sentimientos de ansiedad o incertidumbre al empezar a enfrentarse a su nuevo diagnóstico.<sup>1</sup> También es posible que se sienta abrumado por la nueva información y los términos médicos que acompañan a su diagnóstico.<sup>2</sup>

Aunque pueda parecer un momento difícil, hay formas de familiarizarse con su diagnóstico y convertirse en un mayor defensor de sus propios intereses en la gestión de su atención a largo plazo.<sup>3</sup> Una parte de la gestión de su enfermedad consiste en establecer una relación y un plan de atención eficaces con su proveedor. Sin embargo, si usted no ha tenido que visitar a menudo a un proveedor de atención médica o especialista, o no tiene mucha experiencia en el sistema de atención médica en general, esto puede parecerle desalentador y hacerle sentir que ni siquiera sabe por dónde empezar o qué preguntas hacer.<sup>4</sup>

En Aimed Alliance somos conscientes de que este viaje puede resultar complicado y confuso. Teniendo esto en cuenta, elaboramos las siguientes preguntas e indicaciones para ayudar a los pacientes y cuidadores a tener conversaciones productivas con sus proveedores y con el personal de atención médica.

# ANTES DE LA CONSULTA



## REGISTRE SUS SÍNTOMAS

Usted es el experto en cómo se siente su cuerpo y en los síntomas que experimenta. Por lo tanto, es importante que lleve un registro de sus síntomas para ayudar a los proveedores de atención médica a diagnosticar y tratar eficazmente sus afecciones. Para empezar, intente anotar desde cuándo tiene estos síntomas, con qué frecuencia ocurren, cuándo ocurren, dónde ocurren, qué los mejora o empeora y cualquier otro detalle que considere relevante.

Disponer de este registro le permitirá dar cuenta exacta y detallada de sus síntomas la próxima vez que acuda a su proveedor de atención médica. Cuantos más detalles pueda describir durante la consulta, más información podrá utilizar el proveedor de atención médica para determinar la causa de sus síntomas y el mejor plan de tratamiento.



## SEA SU PROPIO DEFENSOR DE LA SALUD

Si hace tiempo que no acude a su proveedor de atención médica, puede resultar fácil dejarse llevar por el papeleo, el historial médico y la reunión con el profesional. Con todo esto, puede ser fácil olvidarse de hacer una pregunta o pedir aclaraciones sobre lo que le está diciendo el proveedor de atención médica. Por lo tanto, para prepararse para una próxima

consulta, debe anotar cualquier preocupación relativa a sus síntomas, costos y cualquier otra cosa que pueda ser relevante para que siga buscando tratamiento. También puede ser útil redactar preguntas específicas que le gustaría hacer o incluir algunos objetivos que tenga para la consulta.

Por último, si va a concertar una cita con un nuevo proveedor de atención médica, dedique algún tiempo a pensar qué características busca en un proveedor. ¿Importa el género? ¿Busca a alguien de su mismo trasfondo cultural? No hay respuestas erróneas. Identificar a un proveedor de atención médica con el que se sienta cómodo es importante para poder hablar con franqueza sobre su salud.



## ANOTE SUS ANTECEDENTES MÉDICOS

(CIRUGÍAS, ENFERMEDADES GRAVES, PROCEDIMIENTOS)

Disponer de un registro escrito accesible de su historial médico puede hacer que los complejos formularios médicos resulten menos desalentadores. A menudo, lo primero que se encuentra al entrar en un consultorio de atención médica son formularios de seguro e historial médico. Los formularios de historial médico pueden solicitar información sobre su historial médico, incluidas cirugías previas, enfermedades importantes y procedimientos. Elaborar activamente su historial médico antes de llegar puede ayudarle a asegurarse de incluir un historial médico completo en el formulario.



## ANOTE EL HISTORIAL MÉDICO DE SU FAMILIA

(ENFERMEDADES O ACONTECIMIENTOS MÉDICOS IMPORTANTES)

Crear un registro del historial médico de su familia con antelación puede ayudar a reducir el estrés y garantizar que se incluyan los antecedentes médicos relevantes de todos los miembros de su familia. Su historial médico familiar puede incluir una lista de enfermedades o acontecimientos médicos importantes que hayan afectado a parientes biológicos tanto del lado materno como del paterno de la familia, incluidos abuelos, padres, hermanos, tíos y sus propios hijos. Muchas enfermedades pueden tener un componente genético, lo que significa que pueden transmitirse de padres a hijos. Por lo tanto, conocer el historial médico familiar puede ayudar a identificar afecciones que pueden transmitirse dentro de una familia.

Sin embargo, si no tiene acceso al historial médico de su familia, no se preocupe, ¡su proveedor de atención médica podrá seguir ayudándole!



## HAGA UNA LISTA DE TODOS LOS MEDICAMENTOS Y SUPLEMENTOS QUE TOMA

Es importante que el proveedor de atención médica conozca todos los medicamentos que toma para asegurarse de que tenga en cuenta cualquier posible interacción entre ellos. Si se le dificulta recordar los medicamentos que toma, puede preparar una lista de todos los medicamentos (con o sin receta), suplementos y vitaminas que toma y la frecuencia con la que los toma. También es importante anotar el motivo por el que toma el medicamento, la dosis y el tiempo que lleva tomándolo.



## HAGA UNA LISTA DE TODOS SUS PROVEEDORES DE ATENCIÓN MÉDICA Y CITAS PREVIAS

Si acude a varios proveedores de atención médica, es importante que les informe sobre los demás, ya que así podrán ofrecerle un plan de atención coordinado y coherente. Para asegurarse de que sus proveedores están en contacto entre sí, puede hacer una lista de todos sus proveedores de atención médica, sus datos de contacto, el motivo de las consultas, la fecha de las últimas consultas y los resultados de las consultas (el diagnóstico, si se realizó alguna prueba y si fue necesario un seguimiento).



## COMPRENDA LA INFORMACIÓN FINANCIERA IMPORTANTE

Conocer de antemano el costo de una consulta médica puede ayudar a reducir las tensiones e incertidumbres financieras. Todos los planes de salud colectivos y las compañías de seguros médicos están obligados a proporcionar a los asegurados un "resumen de prestaciones y cobertura" (SBC, por sus siglas en inglés). En el SBC se describen las prestaciones y la cobertura de su plan.<sup>5</sup> Puede consultar el SBC o llamar a su compañía de seguros para determinar la cobertura del plan. En concreto, según el SBC, debería poder revisar el costo de visitar el consultorio de un proveedor de atención médica. También debe determinar si el proveedor está dentro de la red (si procede), y para ello preguntar a su proveedor, llamar a la compañía de seguros o visitar el sitio web de la compañía de seguros. También puede llamar al consultorio de su proveedor para preguntar qué información necesita sobre su póliza de seguro antes de la cita. Por último, siempre puede preguntarle al proveedor el costo estimado de la consulta y, en caso necesario, si existen programas de ayuda financiera o planes de pago disponibles.



# DURANTE LA CONSULTA

Si no ha visitado a su proveedor de atención médica recientemente, puede parecer que hay mucha información que revisar. A continuación le ofrecemos algunos consejos útiles para que se sienta escuchado y se aborden sus preocupaciones durante la consulta.



## TOME NOTAS DURANTE LA CONSULTA

Tomar notas de sus conversaciones con el personal médico y los médicos puede ayudarle a sacar el máximo partido de sus consultas. Durante las consultas, puede tomar notas de todo lo que considere necesario, incluida información sobre pruebas, diagnóstico, opciones de tratamiento, atención de seguimiento, medicamentos, próximos pasos y cualquier otra información importante. Tomar notas puede ayudarle a reducir la ansiedad, suscitar preguntas importantes y aumentar su comprensión del diagnóstico y el plan de tratamiento.

Si le gusta utilizar un cuaderno para tomar notas, no olvide traer uno a la consulta. No obstante, si se le olvida, siempre puede utilizar su teléfono o pedir al personal del consultorio que le preste un bolígrafo y una hoja de papel.



## PREGUNTAS SOBRE EL DIAGNÓSTICO:

Si va a visitar a un proveedor de atención médica para recibir un diagnóstico, a continuación encontrará algunas preguntas útiles que puede hacer para asegurarse de que comprende el proceso de diagnóstico:

### ¿Es necesario realizar pruebas?

Algunas afecciones pueden requerir pruebas antes de poder establecer un diagnóstico. Las pruebas diagnósticas pueden incluir análisis de sangre, pruebas de función orgánica, pruebas de cribado y pruebas de imagen. Debe asegurarse de que comprende los tipos de pruebas disponibles y lo que el proveedor de atención médica busca en la prueba. Si no está familiarizado con las pruebas, pídale a su médico que le explique.

### ¿Las pruebas suelen estar cubiertas por el seguro?

Comprender los costos asociados a la atención puede ayudar a reducir las incertidumbres financieras. Si el proveedor de atención médica solicita un tipo de prueba, puede preguntar cuál sería su costo y si suele estar cubierta por el seguro. También puede consultar el SBC de su póliza de seguro médico o llamar a su compañía de seguros para evaluar la cobertura del plan.

### ¿Qué significa el diagnóstico?

Si recibe un diagnóstico, debe asegurarse de entenderlo. No hay preguntas erróneas. Por ejemplo, algunas de las preguntas que puede plantearse son las siguientes: ¿Cuál es la gravedad del diagnóstico? ¿Qué significa para mi día a día, a corto plazo y a largo plazo? Si no está familiarizado con algún término médico, pídale al médico que se lo explique.

## ¿Cuál es la causa de la enfermedad?

Si le diagnosticaron la enfermedad recientemente, es normal que quiera saber cómo la desarrolló. También puede ser una cuestión importante si tiene hijos biológicos a los que podría transmitirse. Determinar si está causada por modificadores genéticos, elecciones de estilo de vida, riesgos ambientales o una combinación de estos factores puede orientar el curso del tratamiento.

## ¿Qué factores de riesgo están asociados a esta enfermedad o afección?

Algunas enfermedades crónicas y afecciones raras están asociadas a otros factores de riesgo. Conocer los riesgos asociados a una enfermedad o afección concreta puede ayudarle a evitar futuros problemas de salud al tomar decisiones informadas sobre el tratamiento y otros factores que pueden influir en su salud, como el estilo de vida, la dieta y los factores ambientales.



## PREGUNTAS SOBRE EL TRATAMIENTO:

### ¿Cuáles son las opciones de tratamiento actuales?

Conocer las opciones de tratamiento es importante para que usted y su médico elijan un tratamiento que se adapte a su estilo de vida. Por lo tanto, asegúrese de informar a su proveedor de atención médica de las circunstancias personales que puedan afectar a su capacidad para seguir un plan de tratamiento, como la falta de transporte, el costo, la necesidad de guardería para recibir los tratamientos, etc. Si actualmente no hay tratamientos disponibles para su enfermedad, puede preguntar si hay ensayos clínicos disponibles o si habrá un tratamiento disponible en el futuro.

## ¿Cuáles son las indicaciones para tomar el tratamiento?

Si le recetan un medicamento para el tratamiento, asegúrese de preguntar con qué frecuencia debe tomarlo y durante cuánto tiempo. También puede preguntar sobre los posibles efectos secundarios asociados al medicamento y si puede consumir otras sustancias mientras lo toma. (por ejemplo, alcohol u otras drogas).

## ¿Cómo sabré que el tratamiento es eficaz?

Es importante que sepa qué buscar para evaluar si el plan de tratamiento es eficaz para su afección o enfermedad. En concreto, debe saber cuándo deben desaparecer los síntomas y qué hacer si no desaparecen en el plazo previsto.

## ¿Cuáles son los efectos secundarios más frecuentes?

Al evaluar las opciones de tratamiento, debe tener en cuenta los efectos secundarios habituales asociados a los tratamientos. Algunos tratamientos pueden asociarse a efectos secundarios a corto plazo, como náuseas o somnolencia, mientras que otros pueden tener efectos secundarios a largo plazo, como daños cardíacos o problemas de fertilidad.

## ¿Cuál es el costo del tratamiento?

Conocer los costos asociados a un tratamiento concreto puede ayudarles a usted y a su médico a elegir un tratamiento asequible para usted. Para determinar si un tratamiento en concreto es asequible, debe preguntar si suele estar cubierto por el seguro, si hay algún programa de ayuda económica disponible o si hay tratamientos de menor costo que puedan probarse primero. También puede consultar el SBC de su aseguradora o llamar a su compañía de seguros para evaluar la cobertura del plan. Por último, muchas empresas farmacéuticas ofrecen ayudas económicas para cubrir el costo de los copagos. Pregunte a su farmacéutico o visite el sitio web del fabricante del medicamento para determinar si existe ayuda para el copago.

## ¿Hay consecuencias si retraso el tratamiento?

Por diversos motivos, algunas personas pueden plantearse retrasar el tratamiento. En el caso de muchas enfermedades crónicas y afecciones raras, los retrasos en el tratamiento pueden causar una progresión grave e irreversible de la enfermedad. Si está pensando en retrasar el tratamiento, explique a su proveedor por qué, para asegurarse de que comprende los riesgos asociados al retraso. Si le preocupa iniciar o continuar un tratamiento, debe hablar con su proveedor para determinar qué medidas pueden tomarse para garantizar el acceso al tratamiento.



## PREGUNTAS SOBRE LA ATENCIÓN DE SEGUIMIENTO:

### ¿Necesito ver a un especialista?

Las enfermedades crónicas y poco frecuentes pueden requerir a menudo atención especializada. Los especialistas tienen experiencia adicional en ramas de la medicina, afecciones o tipos de tratamientos específicos. Un médico puede remitirlo a un especialista si ha hecho un diagnóstico que requiere atención especializada, o para ayudar a determinar un diagnóstico o determinar el mejor plan de tratamiento.

### ¿Necesito atención de seguimiento?

Algunas enfermedades pueden requerir un seguimiento por parte del médico. La atención de seguimiento puede ayudar al proveedor de atención médica a garantizar la eficacia del tratamiento y a realizar nuevas evaluaciones y ajustes en caso necesario.

### Si mis síntomas no mejoran, empeoran o reaparecen, ¿cuándo debo volver?

Si su enfermedad no requiere que vuelva para una consulta programada, puede ser útil saber cuándo

reservar una consulta de seguimiento si el plan de tratamiento no tiene éxito. Si su proveedor tiene disponibilidad limitada,

puede ser útil reservar una cita para la fecha en que se espera que mejoren los síntomas y cancelarla si éstos se resuelven. Asegúrese de consultar las políticas de cancelación del consultorio de su proveedor de atención médica para evitar que le cobren gastos de cancelación.

### ¿Hay algún síntoma que deba vigilar?

Estar atento a determinados síntomas puede ser una parte importante del control de una enfermedad crónica o una afección poco frecuente, que a su vez puede hacer que sea más probable que desarrolle otras afecciones. Saber qué síntomas vigilar puede ayudarle a controlar y prevenir de forma proactiva el desarrollo de afecciones adicionales.

### ¿Cómo pueden ayudar o perjudicar a mi enfermedad los cambios en el estilo de vida, la nutrición u otros factores ambientales?

Aunque no sean la causa fundamental de una afección o enfermedad, los cambios en el estilo de vida, la nutrición y los factores ambientales pueden protegerlo de la progresión de la enfermedad o mejorar los síntomas asociados. A la inversa, estos factores también pueden provocar la progresión de la enfermedad o afección. Por lo tanto, debe ser consciente de cómo afectan a su estado estos factores relacionados con el estilo de vida, la nutrición y el medio ambiente.

### Si los tratamientos no funcionan, ¿existen opciones de ensayos clínicos?

Si los planes de tratamiento no funcionan o dejan de funcionar, puede preguntar a su proveedor de atención médica si hay algún ensayo clínico al que pueda optar. Un ensayo clínico es un estudio de investigación que pone a prueba un nuevo tratamiento en individuos con una determinada afección o con ciertas características para demostrar si el tratamiento es seguro, eficaz y puede proporcionar un beneficio que no se obtiene con los tratamientos actuales.<sup>6</sup>



# DESPUÉS DE LA CONSULTA



## LLEVE UN REGISTRO DE SUS SÍNTOMAS Y DE CÓMO SE SIENTE CON EL MEDICAMENTO

Tras el inicio de un nuevo plan de tratamiento, debe vigilar cómo se siente y cómo responden sus síntomas al nuevo medicamento. Es importante vigilar de cerca el efecto de un medicamento para que usted y sus proveedores puedan asegurarse de que está siguiendo el mejor tratamiento. Llevar un registro detallado de los efectos que el tratamiento recetado está teniendo en su enfermedad le permite hacer un balance preciso y detallado del tratamiento, lo que facilita que el proveedor evalúe si el tratamiento sigue siendo adecuado y eficaz.



## HAGA UN SEGUIMIENTO DE SU CUMPLIMIENTO DEL PLAN DE TRATAMIENTO

Seguir el plan de tratamiento con diligencia y evitar saltarse dosis es importante para determinar si un tratamiento es eficaz. Por lo tanto, debe anotar si no puede tomar su medicamento de forma constante y por qué ocurre esto. Por ejemplo, ¿necesita programar una alarma, necesita ayuda de transporte para llegar al consultorio para una infusión o necesita ayuda económica para pagar el costo compartido del medicamento?



## SI TIENE DUDAS, COMUNÍQUESE CON SU MÉDICO

PERO SI NO SE SIENTE ESCUCHADO, BUSQUE UN NUEVO MÉDICO

Si algo no va bien, póngase en contacto con su proveedor de atención médica o con el 911 en caso de emergencia. Además, si tiene alguna pregunta que no haya podido resolver durante la cita, siempre puede llamar a su médico y ver si está disponible para hablar con usted por teléfono, o concertar una cita de seguimiento, si es necesario. Si después de hablar con su proveedor de atención médica sigue preocupado y cree que no le ha escuchado o atendido, no dude en pedir una segunda opinión.



## SEA SU PROPIO DEFENSOR Y CONVIÉRTASE EN EXPERTO EN SU ENFERMEDAD

Tras el diagnóstico, dedique tiempo a investigar sobre su enfermedad para poder cuidarse lo mejor posible. Conocer más sobre la enfermedad también puede ayudarle a ser un defensor más fuerte ante su proveedor de atención médica en su próxima consulta. Sin embargo, cuando investigue, asegúrese de que está consultando información creíble procedente de fuentes legítimas, como revistas médicas u otras fuentes contrastadas. Los pacientes y cuidadores también pueden encontrar grupos de apoyo beneficiosos para cualquier persona afectada por una enfermedad crónica o rara.



## REFERENCIAS

1. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/chronic-illness>.
2. Id.
3. Id.
4. <https://www.nytimes.com/2016/08/20/business/patient-advocates-help-navigate-health-care.html>; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7460304/>.
5. <https://www.cms.gov/CCIIO/Resources/Fact-Sheets-and-FAQs/IndexSummaryBenefitsCoverage>.
6. <https://www.nia.nih.gov/health/what-are-clinical-trials-and-studies>.



1455 Pennsylvania Ave, NW, Suite 400  
Washington, DC 20004

(202) 349-4089

[AimedAlliance.org](https://AimedAlliance.org)

© 2023 Aimed Alliance. Todos los derechos reservados.

# MIS NOTAS PARA EL PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA

A continuación figura un formulario que los pacientes y cuidadores pueden usar para prepararse para una consulta con el proveedor de atención médica, o bien durante o después de esta.

## ANTES DE LA CONSULTA

### REGISTRE SUS SÍNTOMAS

Síntoma	¿Desde cuándo ocurre?	¿Con qué frecuencia ocurre?	¿Cuándo ocurre?	¿Dónde ocurre?	¿Qué lo mejora o lo empeora?	Cualquier otra información

### SEA SU PROPIO DEFENSOR DE LA SALUD

Mis preocupaciones: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Lo que quiero comentar: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Objetivos de la consulta: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Preguntas concretas: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## ANOTE SUS ANTECEDENTES MÉDICOS

(CIRUGÍAS, ENFERMEDADES GRAVES, PROCEDIMIENTOS)

---

---

---

---

## ANOTE CUALQUIER ANTECEDENTE MÉDICO FAMILIAR RELEVANTE

(ENFERMEDADES O ACONTECIMIENTOS MÉDICOS IMPORTANTES)

Historial médico de Nombre del familiar/parentesco

---

---

---

---

---

---

## HAGA UNA LISTA DE TODOS LOS MEDICAMENTOS Y SUPLEMENTOS QUE TOMA

Medicamento, suplemento o vitamina	Propósito	Dosis	Frecuencia	Duración

## HAGA UNA LISTA DE TODOS SUS PROVEEDORES DE ATENCIÓN MÉDICA Y CITAS PREVIAS

Nombre del proveedor	Motivos de la consulta	Resultados	Fecha	Información de contacto
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

## COMPRENDA LA INFORMACIÓN FINANCIERA IMPORTANTE

---

---

---

---

---

---

---

# DURANTE LA CONSULTA

## TOME NOTAS DURANTE LA CONSULTA

Diagnóstico:

---

---

---

Opciones de tratamiento:

---

---

---

Pruebas:

---

---

---

Próximos pasos:

---

---

Cualquier otra nota:

---

---

---

---

Atención de seguimiento:

---

---

# PREGUNTAS SOBRE EL DIAGNÓSTICO

¿Es necesario realizar pruebas?

---

---

---

---

¿Las pruebas suelen estar cubiertas por el seguro?

---

---

---

---

¿Qué significa el diagnóstico? ¿Cuál es la gravedad del diagnóstico?

¿Qué significa para hoy, a corto plazo y a largo plazo?

---

---

---

---

¿Cuál es la causa del diagnóstico?

---

---

---

---

¿Qué factores de riesgo están asociados a esta enfermedad o afección?

---

---

---

---

# PREGUNTAS SOBRE EL TRATAMIENTO

¿Cuáles son las opciones de tratamiento actuales?

---

---

---

¿Cuáles son las indicaciones para tomar el tratamiento? ¿Con qué frecuencia y durante cuánto tiempo debo tomar este tratamiento? ¿Qué efectos secundarios debo tener en cuenta?

---

---

---

¿Cómo sabré si el tratamiento es eficaz?

---

---

---

¿Cuáles son los efectos secundarios más frecuentes?

---

---

---

¿Cuál es el costo de este tratamiento?

---

---

---

¿Qué pasaría si retrasara el tratamiento?

---

---

---

# PREGUNTAS SOBRE LA ATENCIÓN DE SEGUIMIENTO:

¿Necesito ver a un especialista?

---

---

---

¿Necesito alguna atención/consulta de seguimiento?

---

---

---

Si los síntomas no mejoran, empeoran o reaparecen, ¿cuándo debo volver?

---

---

---

¿Hay algún síntoma que deba vigilar?

---

---

---

¿Cómo pueden ayudar o perjudicar a mi enfermedad los cambios en el estilo de vida, la nutrición u otros factores ambientales?

---

---

---

Si los tratamientos no funcionan, ¿existen opciones de ensayos clínicos?

---

---

---

# DESPUÉS DE LA CONSULTA

## LLEVE UN REGISTRO DE SUS SÍNTOMAS Y DE CÓMO SE SIENTE CON EL MEDICAMENTO

Fecha	Síntomas	Fecha	Síntomas
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Notas generales:

---

---

---

## HAGA UN SEGUIMIENTO DE SU CUMPLIMIENTO DEL PLAN DE TRATAMIENTO

Tome nota de si está tomando su medicamento con regularidad y, si no puede hacerlo, intente entender por qué. Por ejemplo, ¿necesita programar una alarma, necesita ayuda de transporte para llegar a la consulta para una infusión o necesita ayuda económica para pagar el copago del medicamento?

Fecha	Motivo
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Notas generales:

---

---

---

