

MEJORE LA COMUNICACIÓN CON SU MÉDICO

GS-1



Si una mujer se siente ansiosa o abrumada durante su consulta médica, puede que no describa sus síntomas con exactitud y que no haga preguntas. Por ende, puede que haya demoras en diagnosticar problemas tales como las enfermedades cardíacas.

Los síntomas relacionados con los infartos y las enfermedades cardíacas varían. Es posible que las mujeres, en particular, no padezcan de los síntomas típicos. Por esta razón, las palabras elegidas para describir los síntomas asumen una importancia adicional. Ofrecen pistas para ayudar al médico a hacer el diagnóstico correcto desde el principio.

Si usted se organiza antes de su consulta médica, si aprende cómo funciona el sistema de cuidado médico y cómo activarlo, si describe sus síntomas de una manera eficaz y hace preguntas cuando no entiende algo, Ud. puede hacer la diferencia en el cuidado médico que podría salvarle la vida.

Prepárese para sus consultas. Escriba una lista de todas sus inquietudes y entréguesela a su médico al principio de cada consulta. Escriba sus inquietudes más urgentes primero.

Sea clara, objetiva y persistente al describir sus síntomas.

Explíquele a su médico la razón de su visita claramente. Sea específica.

DIGA: “Vine a verle hoy porque, durante las últimas dos semanas, tengo un ardor intermitente en el centro del pecho. Además, tengo palpitaciones que me provocan ansiedad. Simplemente no me siento bien. ¿Podría ser mi corazón?”

NO DIGA: “Creo que he estado teniendo ataques de pánico. Últimamente estoy bajo mucha presión”.

Describa sus síntomas de una manera objetiva.

DIGA: “Me falta aliento al subirme la escalera. Nunca antes he tenido problemas en subir escaleras”.

NO DIGA: “No tengo nada de energía. Debo de estar deprimida”.

Empéñese en encontrar a un médico que le preste atención. Asegúrese de que a Ud. le comprenda.

DIGA: “No me siento cómoda tomando un medicamento sólo para tranquilizarme. Por favor refiérame a un cardiólogo que entienda las necesidades de las mujeres. Necesito someterme a más exámenes para estar tranquila”.

NO PARE: Siga buscando cuidado médico si tiene un problema para diagnosticar, aún cuando su médico no encuentre nada malo o diga que sólo está padeciendo de ansiedad. Si usted se siente que no está recibiendo el cuidado que merece, puede insistir en una segunda opinión o puede cambiar de médico.

Sea sincera acerca de sus hábitos relacionados con la salud y dispóngase de hacer cambios. Díga- le a su médico si no hace ejercicio con regularidad, si come comida no saludable, si ingiere demasiada cafeína o si fuma cigarrillos (*¡Estar expuesta al humo secundario también es riesgoso!*).

Infórmeles a todos sus médicos de todos los medicamentos que está tomando, incluyendo los medicamentos sin receta, las píldoras anticonceptivas, las vitaminas, las píldoras a base de hierbas y cualquier otro suplemento.

Tome nota de las instrucciones del médico. Puede tomar apuntes o llevar una grabadora. Puede ser útil acompañada de una amistad que pueda apuntar por usted las instrucciones del médico. Hágale preguntas. Asegúrese de que entienda el programa de cuidado para que pueda participar en su recuperación.

¡Hacerse responsable de su propio bienestar, tomar la iniciativa y tomar medidas para mejorar su comunicación con su médico resultará en un mejor cuidado médico para usted!

Healthy Hearts Guides
www.womensheartfoundation.org