

Saque provecho de su visita al médico

Audiencia: Personas con diabetes

Objetivos: Los participantes:

1. Sabrán lo que discutirán con su grupo médico en sus visitas regulares.
2. Se sentirán cómodos preguntado a su médico y a otros profesionales de la salud sobre su cuidado médico.
3. Llevarán un diario con toda la información relacionada con su salud.

Tiempo requerido: 30 a 40 minutos, si solo tiene 15 minutos de presentación, elimine la dramatización de los roles en la actividad

Equipo: Un proyector de transparencias y una pantalla

Modelos: Una bolsa de papel conteniendo diferentes medicamentos recetados y medicamentos que puede comprar en la farmacia sin receta médica; ejemplos de libros con información de la glucosa en la sangre, usada por una oficina local de médicos; ejemplo de un monitor prestado de un paciente o farmacia; un cuaderno pequeño de notas.

Hojas de información: “Sus socios en el cuidado de su salud”; “En cada visita discuta estos puntos importantes con su proveedor de salud”; “Pruebas que debe esperar se le hagan en cada visita”; “Discuta al menos una vez al año”; “Al menos una vez al año”

Plan de la lección

Los gastos médicos son muy altos incluso si tiene seguro médico. Usted querrá estar seguro de que cada examen médico es completo y llena todas sus necesidades. ¿Cuántos de ustedes han visitado a su médico y después se han dado cuenta de que olvidaron preguntarle algo bien importante antes de salir? (*Deje que los participantes levanten la mano.*)

Si lleva un buen registro y plan, usted puede estar seguro que la próxima visita al médico será mejor. Cuidar de su salud no es solamente responsabilidad de su grupo médico. Usted también debe ser parte de ese grupo médico. Eso quiere decir, dar buena información acerca del nivel de la glucosa en su sangre y reportar cualquier síntoma que pueda decir que su salud está cambiando.

Ahora vamos hablar acerca de lo que se debe de hacer durante una visita de rutina a su médico y como usted puede estar seguro de que todas sus preguntas son contestadas. Esto puede sonar a mucho trabajo, pero si quiere tener una buena salud, usted tiene que poner de su parte.

Antes de hacerse su examen médico. Lleve consigo estas cosas. (*Distribuya la hoja de información “**Sus socios en el cuidado de su salud**” y muestre ejemplos del cuaderno de registro de la glucosa en la sangre y un monitor.*)

1. Toda su medicina. *(Muestre la bolsa con los medicamentos recetados y los medicamentos comprados sin receta médica.)* En cada visita a su médico, lleve una bolsa o una caja con todos los medicamentos que está usando actualmente, incluyendo los que a comprado sin receta médica. Esto es importante especialmente si ve diferentes médicos para diferentes problemas de salud. Algunas veces algunos medicamentos interfieren con otros y causan problemas médicos o hacen que una medicina no surta el efecto esperado. Cuando ellos ven todas sus medicinas, su grupo médico podrá decidir si esos medicamentos son los adecuados para usted o incluso si usted aún los necesita.

2. Su libro de registro del control de la glucosa o azúcar en su sangre. *(Muestre el ejemplo que tiene para registrar la información de la glucosa en la sangre.)* Si tiene problemas para examinar la glucosa en la sangre, haga un paso extra y escriba los resultados junto con alimentos que comió, enfermedades, o actividades que puedan explicar el cambio en el nivel de la glucosa en su sangre. Busque un modelo que le ayude a usted y le ayude a su grupo médico a mantener el control de la glucosa en su sangre, para mejorar el cuidado de su diabetes.

3. Su monitor de la glucosa en la sangre. *(Muestre el ejemplo del monitor.)* Incluso si usted se ha monitoreado por años, deje que un educador en diabetes o su médico examine su técnica al menos una o dos veces al año. Todos nosotros algunas veces nos equivocamos cuando hacemos algo; cuando estamos apurados, lo hacemos sin los lentes, no limpiamos nuestro monitor regularmente, etc. Dejar que alguien nos observe ayudará a que lo hagamos mejor y no olvidemos un paso vital. Su grupo médico entonces comparará la información de su monitor con la información del examen tomado en la oficina de su médico para ver si no ha variado mucho. Si hay algún problema, entonces pueden decidir juntos como resolverlo.

4. Su lista de preguntas. *(Muestre el cuaderno pequeño de notas.)* Escriba sus preguntas para su médico y para su grupo médico antes de que vaya a su examen. Todos nos ponemos un poquito nerviosos cuando visitamos al médico. Algunos médicos se ven muy apresurados y nos preocupamos de tomar mucho de su tiempo. La mayoría de los médicos y otros profesionales de la salud quieren que usted haga sus preguntas. Hay que ser sinceros, cuidar de nuestra diabetes es difícil. Siempre hay algo nuevo que aprender y en cada persona la diabetes es diferente.

Mantenga un pequeño cuaderno de notas a la mano todo el tiempo para que escriba sus preguntas. Después hable con su familia u otra persona que le apoye antes de que decida por más preguntas que aún no ha puesto en su lista. Durante el examen, no deje de decirle a su médico que tiene preguntas. Escriba las respuestas de su médico y pregunte por explicaciones si usted no entiende algo. Traiga consigo a un familiar o amigo para que escuche las respuestas para que usted pueda discutir como aplicar la información después de la visita. Esta persona también le puede ayudar a recordar, si sus notas son un tanto imprecisas. **Recuerde que su médico recibe un buen pago por atenderlo. Asegúrese de hacer valer su dinero.**

Su médico también puede pedirle que mantenga otros registros acerca de su salud. Estos pueden incluir su peso o la presión de sangre, especialmente si está tratando un nuevo plan de alimentación o medicamento.

Que tan seguido usted ve a su médico depende del control de su diabetes y otros asuntos relacionados con su salud. (*Muestre la transparencia titulada: “**Hágase un examen médico cada 3 o 6 meses**”*) Incluso si está sintiéndose bien, que le hagan aunque sea un pequeño examen cada 3 o 6 meses. Estos exámenes son como si a su carro le hicieran cambio de aceite cada cierto tiempo. Usted hace esto para prevenir problemas. Posiblemente nunca esperará muchos años para que le revisen su carro, recuerde que su salud es más importante que su carro.

¿Qué debe esperar al visitar a su médico? Vamos a ver que debe hacer en cada visita y después de las visitas anuales. (*Distribuya las siguientes hojas de información: “**En cada visita discuta estos puntos importantes con su proveedor de salud**”; “**Pruebas que debe esperar se le hagan en cada visita**”; “**Discuta al menos una vez al año**”; En cada visita, su médico debe ver su registro de la glucosa en la sangre y discutir cualquier problema que tenga con el control de la diabetes. Si usted lleva su registro y nadie los ve, usted no va a querer seguir manteniéndolos. Entonces asegúrese que su médico o alguien en su grupo médico los vea.)*

Su grupo médico también debe de investigar como está su plan alimentario y si su plan de actividades le está dando resultados. Nadie permanece siempre igual, por eso las recomendaciones de lo que debe comer y las actividades que debe realizar pueden cambiar año con año. ¿Usted no usa la misma ropa toda su vida. Entonces porque va usted a comer lo mismo y hacer las mismas actividades desde la primera vez que fue diagnosticado?

Si usted es mujer y todavía puede tener hijos, discuta su control de natalidad. Todo embarazo debe ser planificado. Especialmente cuando usted tiene diabetes. Una diabetes sin control puede lastimar a un niño no nacido aún.

(*Muestre la transparencia titulada: “**Exámenes que se le harán en cada visita**”*) Estos incluyen los exámenes de la glucosa en la sangre. Un examen de A1C que mostrará el promedio del control en la glucosa de la sangre durante los últimos 3 meses. Examen de la presión de la sangre y examen de los pies. También lo pesarán.

El examen de la glucosa en la sangre en la oficina del médico es como una fotografía del control de la glucosa en la sangre en ese momento. Esto no reemplaza el monitoreo de la glucosa en la sangre que hace en casa. El examen A1C solamente da una idea general de como le ha ido en los últimos tres meses. Sus apuntes de la glucosa en la sangre, el examen hecho en la oficina del médico y el examen de A1C, todos trabajan para dar una idea más completa de como está el control de su diabetes.

Su médico debe examinarle los pies en cada visita. Muchos problemas serios de los pies y las piernas no se ven porque los nervios no envían el mensaje de dolor como antes lo hacían. Siempre quítese los calcetines y zapatos en el cuarto de examen así nadie se olvidará de examinarle los pies.

(*Muestre la transparencia titulada: “**Reúnase al menos una vez al año para hablar sobre...**”*) Al menos una vez al año, evalúe su ajuste emocional y su diabetes con su grupo de cuidado de la salud. Usted tal vez querrá visitar un profesional de salud mental para aprender como lidiar mas fácilmente con la diabetes.

Su grupo de cuidado de la salud debería revisar anualmente su conocimiento de como lidiar con los niveles altos y bajos de la glucosa en la sangre, como cuidar de sus

dientes y encías, y el cuidado diario de sus pies. Si usted fuma, tal vez usted quiera discutir la manera de como dejar de fumar.

(Muestre la transparencia titulada: “Exámenes que debe esperar recibir al menos una vez al año”) Al menos una vez al año, su orina debe ser examinada para saber que tan saludables están sus riñones. También, necesita un examen para saber como están el nivel de su colesterol y triglicéridos. Si tiene más de 35 años de edad, usted también necesita hacerse un EKG (electrocardiograma) para estar seguro de que su corazón está bien. Su médico también debe examinar su circulación y los nervios de sus pies y piernas.

Usted también necesita hacerse una dilatación de las pupilas para prevenir la enfermedad diabética de los ojos (Retinopatía.) Un médico especialista en los ojos, en vez de su médico regular, es la mejor opción para hacer esto.

El éxito de sus exámenes médicos depende de su trabajo en conjunto con su grupo de cuidado de la salud. Después de todo, si usted no se cuida bien, no será su grupo de cuidado de salud quienes sufran, será *usted*.

Actividad

Pida voluntarios para que interpreten la siguiente situación. Dele a los voluntarios la descripción de las situaciones en pequeñas hojas de papel. Después de que la escena ha sido actuada, haga que la audiencia discuta eso y como ellos lo hubieran resuelto.

1. Una señora mayor que quiere preguntarle a su médico acerca del hormigueo en sus pies cuando él esta de prisa por salir del cuarto.
2. Un hombre de mediana edad discutiendo con su dietista la necesidad de aumentar más comida en su plan alimentario.
3. Una mujer joven quiere discutir con su médico acerca de un artículo que habla de un nuevo medicamento oral. (Tal vez usted quiera traer un ejemplo de periódico, revista o un artículo de periódico como ha sido propuesto.)