

## Trabajar con el equipo de atención médica

**Audiencia meta:** Personas con diabetes

**Objetivos:** Los participantes podrán:

1. Saber qué problemas se deben hablar con el equipo de atención médica durante los chequeos médicos habituales (p. ej., medicamentos, glucosa en la sangre, monitores, etc.).
2. Sentirse cómodos preguntándole al médico u a otros profesionales de la salud preguntas relacionadas con la atención médica.
3. Poder mantener registros del autocontrol relacionados con la salud.

**Tiempo requerido:** 30 a 45 minutos; para una lección de 15 minutos, elimine la dramatización.

**Equipo:** Proyector de diapositivas y pantalla

**Materiales de demostración:** Bolsa de papel con varios medicamentos recetados y que no requieren receta médica; ejemplo de una libreta para anotar los registros de la glucosa en la sangre usada en el consultorio de un médico local; monitor de glucosa en la sangre que se haya tomado prestado de un participante o una farmacia; cuaderno pequeño.

**Materiales para repartir:** “Su participación en la atención médica”; “En cada consulta, hable con su proveedor de atención médica sobre estos puntos importantes”; “En cada consulta, pídale a su proveedor de atención médica que le haga estas pruebas”; “Por lo menos una vez al año, hable con su proveedor de atención médica sobre estos puntos importantes”; “Por lo menos una vez al año, pídale a su proveedor de atención médica que le haga estas pruebas; “Dónde conseguir más ayuda para su diabetes”

### Plan de lecciones

Los gastos médicos son muy caros, incluso teniendo un buen seguro médico. Ustedes deben asegurarse de que cada chequeo médico sea completo y que cumpla con todas sus necesidades. ¿Cuántos de ustedes han ido a ver a un médico (u otro profesional de la salud) y al terminar la consulta se dan cuenta de que se les olvidó preguntarle algo importante? (*Pídale a los participantes que levanten la mano.*)

Con una buena planificación y un buen seguimiento de los registros, ustedes pueden asegurarse de que la próxima visita médica sea fructífera. Cuidar la salud no es sólo tarea del equipo de atención médica; ustedes tienen que ser parte de este equipo. Esto significa proporcionar buenos datos sobre los niveles de glucosa en la sangre y notificar cualquier síntoma que muestre que su salud está cambiando.

Hoy hablaremos sobre lo que se debe hacer durante la consulta de rutina al médico y cómo asegurarse de que él le conteste todas sus preguntas. Esto parecería ser mucho trabajo, pero si ustedes quieren mantener una buena salud, tendrán que hacer un esfuerzo.

Antes del chequeo médico, junten todos estos artículos con ustedes. (*Distribuya el material “Su participación en la atención médica” y muestre ejemplos de la libreta de registros de la glucosa en la sangre y el monitor de glucosa en la sangre.*)

**1. Todos sus medicamentos.** (*Muestre la bolsa que contiene una variedad de medicamentos con y sin receta.*) Para la consulta médica, lleve una bolsa o caja con todos los medicamentos que esté tomando, incluso los que no necesitan receta médica. Esto es particularmente importante si usted ve a diferentes médicos por distintos problemas de salud. A veces un medicamento interactúa con otro y causa complicaciones médicas o hace que un medicamento no actúe tan eficazmente. Cuando el equipo de atención médica vea sus medicamentos, podrá decidir si son los adecuados para usted o si los necesita.

**2. Registro de su glucosa en la sangre.** (*Muestre un ejemplo de la libreta usada para anotar los niveles de glucosa en la sangre “Asuma el control de su diabetes”.*) Si se toma el tiempo para medir su glucosa en la sangre, siga un paso más y anote los resultados junto con cualquier alimento, enfermedad o actividad física que pueda explicar un cambio en el nivel de glucosa en la sangre. Identifique patrones en el control de su glucosa en la sangre que puedan ayudarle tanto a usted como al equipo de atención médica a mejorar el cuidado de su diabetes.

**3. Monitor de la glucosa en la sangre.** (*Muestre un ejemplo de monitor de glucosa en la sangre.*) Aun cuando se haya estado chequeando con un monitor durante años, haga que un educador sobre diabetes, médico u otro proveedor de atención médica revise su técnica por lo menos una o dos veces al año. Todos corremos el riesgo de volvernos descuidados al hacer las cosas. Estamos apurados, lo hacemos sin nuestros anteojos puestos, no limpiamos el monitor con frecuencia, etc. Al tener a alguien que nos mire, nos aseguramos de que lo estamos haciendo bien y de que no nos estamos saltando algún paso importante. Su equipo de atención médica puede luego comparar lo que marque su monitor de glucosa con lo que marque la prueba de glucosa realizada en el consultorio médico para ver si hay mucha diferencia. Si llegara a haber algún problema, puede decidir con el médico cómo resolverlo. (Nota: Asegúrese de usar tiras que no estén vencidas y que los suministros estén guardados según las recomendaciones del fabricante)

**4. Su lista de preguntas.** (*Muestre un cuaderno pequeño.*) Escriba sus preguntas para el médico y para el equipo entero de atención médica antes de ir a un chequeo. Todos nos ponemos un poco nerviosos cuando vamos a una consulta médica. Muchos médicos se

muestran apurados y nos preocupamos de que les estemos quitando mucho tiempo. Pero la mayoría de los médicos y otros profesionales de la salud quieren que les hagan preguntas. Seamos honestos; la diabetes es difícil de autocontrolar. Siempre hay algo nuevo que aprender y la diabetes es diferente en cada persona.

Tenga siempre a mano un pequeño cuaderno para anotar preguntas. Luego hable con su familia u otras personas que le brinden apoyo antes ir a la consulta para ver si surgen otras preguntas que no haya anotado. Durante el examen, no tenga miedo de hacerle preguntas a su médico. Escriba las respuestas de su médico y pida que le explique mejor si no entiende algo. Lleve con usted a un familiar o a un amigo de confianza para que escuche las respuestas, así tiene con quien hablar sobre cómo poner en práctica los consejos del médico después de la consulta. Esta persona también puede ayudarle a recordar las respuestas del médico si su memoria le falla o sus anotaciones no son claras.

Su médico (u otro profesional de atención médica) también pueden pedirle que lleve otros registros sobre su salud. Esto puede ser un registro de su peso o de la presión arterial, en especial si está probando un nuevo plan alimentario o un medicamento.

La frecuencia con que ve a su médico dependerá de su control de la diabetes y otros problemas de salud que tenga. *(Muestre la diapositiva llamada "Vaya a la consulta médica de rutina cada 3 ó 6 meses.")* Aun cuando su salud esté bien, vaya a una consulta médica corta por lo menos cada 3-6 meses. Estos chequeos son como hacerle el cambio de aceite al auto cada tantos meses; se hacen para prevenir problemas. Usted nunca dejaría de hacerle un chequeo a su auto por 2 ó 3 años; su salud es mucho más importante que su auto.

¿Qué expectativas tiene que tener de su consulta médica? Repasemos lo que se debe hacer en cada consulta médica y luego en los chequeos anuales.

(Distribuya los siguientes materiales para entregar: "En cada consulta, hable con su proveedor de atención médica sobre estos puntos importantes"; "En cada consulta, pídale a su médico que le haga estas pruebas"; "Por lo menos una vez al año, hable con su proveedor de atención médica sobre estos puntos importantes"; "Por lo menos una vez al año, pídale a su médico que le haga estas pruebas".)

*(Muestre la diapositiva "En cada consulta.")* En cada consulta, su médico debe revisar sus registros de glucosa en la sangre para hablar de cualquier problema que tenga en el control de su diabetes. Si usted lleva sus registros y nadie se los mira, no querrá seguir anotándolos. Asegúrese de que su médico u otra persona del equipo médico realmente los mire.

El equipo de atención médica también debe revisar cómo su plan alimentario y de actividad física está funcionando para usted. Todos cambiamos, por eso las recomendaciones de alimentación y actividad física pueden cambiar cada año. Usted no

usa la misma ropa toda su vida, entonces ¿por qué debe comer de la misma manera o mantener el mismo nivel de actividad física de cuando recibió el diagnóstico?

En cada visita, tómese el tiempo para hablar sobre cómo está llevando la diabetes en cuanto a lo emocional se refiere. La diabetes es una enfermedad difícil que demanda mucho de usted. Es normal sentirse triste o cansado. Su equipo de atención médica puede ayudarle a que aprenda nuevas destrezas para sobrellevar esta enfermedad.

Si usted es mujer y todavía puede tener hijos, hable sobre métodos anticonceptivos. Cada embarazo debe ser planeado, en especial cuando se tiene diabetes. Para asegurarse de la salud de su bebé, sus niveles de glucosa en la sangre deben mantenerse los más normales posible antes de la concepción. La diabetes no controlada puede dañar a su bebé en gestación.

*(Muestre la diapositiva llamada “Pruebas que se hacen en cada consulta.”)* En cada consulta médica, se le harán ciertas pruebas. Estas son la prueba de la glucosa en la sangre, la prueba A1C que muestra el promedio del control de la glucosa en la sangre en los últimos 3 meses, un chequeo de la presión arterial y un examen de los pies. También medirán su peso corporal. Si fuma, debe saber que esto aumenta su riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y cáncer de pulmón. Hable con su médico de las diferentes maneras para dejar de fumar.

El chequeo de la glucosa en la sangre en el consultorio médico es sólo un vistazo del control de la glucosa en la sangre de ese momento en particular. No reemplaza la monitorización de la glucosa en la sangre que se hace en la casa. De manera similar, la prueba A1C no puede mostrar la amplia gama de niveles que cada persona tiene. La prueba A1C sólo ofrece una idea general de cómo controló sus niveles en las últimas semanas. Sus registros de la glucosa en la sangre, la prueba de glucosa en el consultorio médico y la prueba A1C sirven para que, en conjunto, ofrezcan una idea más completa de su control de la diabetes.

Su médico deberá revisarle los pies en cada consulta médica. Muchas de las lesiones graves de pies y piernas pueden pasar desapercibidas debido a que los nervios no envían mensajes de dolor de la manera en que lo hacían antes. Siempre quítese los zapatos y las medias en la sala de examen para que nadie se olvide de chequearle los pies.

*(Muestre la diapositiva llamada “Hablarlo una vez al año.”)* Por lo menos una vez al año, haga que el equipo de atención médica evalúe cómo se adapta emocionalmente a la diabetes. Usted puede visitar a un profesional de salud mental para aprender cómo sobrellevar de manera más fácil la diabetes.

El equipo de atención médica debe también revisar anualmente su conocimiento sobre cómo tratar sus niveles de glucosa altos y bajos, cuidar de sus dientes y encías, y cuidar de sus pies de manera adecuada.

*(Muestre la diapositiva llamada “Pruebas que se hacen en cada consulta.”)* Por lo menos una vez al año, le deben hacer una prueba de orina para determinar si sus riñones están sanos y también una prueba de los niveles de colesterol y triglicéridos. Si tiene más de 35 años, también necesitará un electrocardiograma (EKG) para asegurarse de que su corazón esté bien. El médico además debe chequearle la circulación y los nervios de los pies y las piernas.

También necesitará una prueba de dilatación de los ojos para detectar enfermedades de la vista asociadas a la diabetes (retinopatía). Para esto es mejor ir a un oftalmólogo y no a un médico general.

Una vez al año, necesitará ponerse la vacuna contra la influenza (gripe) y preguntar si necesita otras vacunas, como la vacuna contra la neumonía (pulmonía).

El éxito de las consultas médicas depende de qué tan cerca usted trabaja con su equipo médico. Después de todo, si usted no se cuida, no será su equipo médico el que sufrirá sino *usted*.

### **Actividad**

Pida a los voluntarios de la audiencia que dramaticen las siguientes situaciones. Deles las descripciones de las diferentes situaciones en un pedacito de papel. Después de que se representen todas las escenas, pídale a la audiencia que hable sobre estas situaciones y pregúnteles cómo las habrían enfrentado.

1. Una mujer de edad avanzada que quiere preguntarle al médico sobre un hormigueo en su pie cuando el médico está apurado tratando de irse de la sala de examen.
2. Un hombre de mediana edad hablando con un nutricionista sobre su necesidad de aumentar la cantidad de alimentos de su plan alimentario.
3. Una mujer joven que quiere hablar con su médico sobre un artículo acerca de un nuevo medicamento oral. (Es recomendable darles una revista, diario o un artículo del diario como material de demostración.)

Distribuya el material para entregar llamado “Dónde conseguir más ayuda para su diabetes” y “Consejos para ayudarlo a sentirse mejor y a mantenerse saludable”

## **Programa Nacional de Educación sobre Diabetes**

[www.DiabetesInformacion.org](http://www.DiabetesInformacion.org)

[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

[www.cdc.gov/diabetes/ndep](http://www.cdc.gov/diabetes/ndep)

[www.diabetesatwork.org](http://www.diabetesatwork.org)

[www.betterdiabetescare.nih.gov](http://www.betterdiabetescare.nih.gov)

## **Equipos a cargo del cuidado: Control integral de la diabetes para toda la vida**

*(Team Care: Comprehensive Lifetime Management for Diabetes)*

<http://www.ndep.nih.gov/media/TeamCare.pdf>

## **Cinco preguntas para hacerle al equipo de atención médica sobre la diabetes tipo 2**

*(Five Questions to Ask Your Health Care Team About Your Type 2 Diabetes)*

<http://www.ndep.nih.gov//media/5-questions-to-ask-your-health-care-team.pdf>

## **Trabajo en equipo para controlar la diabetes: Una guía para farmacéuticos, podólogos, optometristas y dentistas**

*(Working Together to Manage Diabetes: A Guide for Pharmacists, Podiatrists, Optometrists, and Dental Professionals)*

[http://www.ndep.nih.gov/media/PPODprimer\\_color.pdf](http://www.ndep.nih.gov/media/PPODprimer_color.pdf)

## **Afiche: ¡Controlaré mi diabetes con el apoyo de los profesionales de la salud!**

*(Working Together to Manage Diabetes)*

<http://www.ndep.nih.gov/publications/PublicationDetail.aspx?PubId=111>

## **Cuando su hijo recibe un diagnóstico de DIABETES: Preguntas de los padres para el equipo de atención médica**

*(When Your Child Is Diagnosed with DIABETES: Parents' Questions for the Health Care Team)*

<http://www.ndep.nih.gov//teens/ParentsQuestions.aspx>

## **Un vistazo a los números de la diabetes**

*(Diabetes Numbers at-a-Glance)*

[http://www.ndep.nih.gov/media/numatglance\\_eng.pdf](http://www.ndep.nih.gov/media/numatglance_eng.pdf)