



GUÍA PARA PACIENTES SOBRE...

Preparación de las citas

Prepara tus citas médicas con estos consejos sobre qué preguntas hacer y qué aspectos debes tener en cuenta.



TU GUÍA SOBRE...

Preparación de las citas

Con solo dedicar unos minutos a preparar la cita, podrás sacar el máximo provecho de tu consulta con el médico. En esta guía, encontrarás aspectos prácticos en los que pensar antes de las visitas presenciales o las consultas virtuales: desde anotar los síntomas hasta preparar las preguntas que desees hacer.

PREPARA TUS PREGUNTAS



Escribe y prioriza dos o tres preguntas importantes.

Posibles preguntas:

Sobre las pruebas, como análisis de sangre y pruebas de imagen

- ¿Para qué son las pruebas?
- ¿Cuáles son los resultados? ¿Y qué quieren decir?
- ¿Cómo y cuándo me darán los resultados?

Sobre los tratamientos

- ¿Hay otras formas de tratar mi enfermedad?
- ¿Durante cuánto tiempo tendré que estar en tratamiento?
- ¿Existen efectos secundarios o riesgos?
- ¿Cómo sabré si el tratamiento está funcionando?
- ¿Qué eficacia tiene este tratamiento?
- ¿Qué pasa si no recibo ningún tratamiento?

Sobre los síntomas

- ¿Mis síntomas están relacionados con la CBP?
- ¿Hay algún tratamiento para mis síntomas?
- ¿Me tengo que hacer una densitometría ósea?

Sobre la vida con CBP

- ¿Hay algo que debería evitar o dejar de hacer?
- ¿Hay algo más que pueda hacer que sirva de ayuda?
- ¿Qué pasa si empeoro?
- ¿Tiene algún folleto informativo?

Nuestra Guía para pacientes sobre cómo mantener una conversación acerca de la CBP con tu médico es un recurso útil para preparar las preguntas pertinentes que hacerle al médico.

ANTES DE LA CITA



- Qué llevar.** Además de las preguntas, es importante que lleves una lista de todos los medicamentos y los síntomas, así como papel y pluma para tomar notas.

Lista de medicamentos

Haz una lista o lleva todos los medicamentos que estés tomando, incluidas vitaminas y suplementos.

Síntomas

Anota los detalles de tus síntomas. Incluye información sobre cuándo empezaron y cualquier cambio que se haya producido.

- Solicita ayuda.** Puedes pedirle a un amigo, una amiga o un familiar que te acompañe. También puedes pedir en tu hospital o centro de salud un intérprete o ayuda para comunicarte.
- Organiza tu traslado.** Planifica cómo te vas a desplazar para acudir a la cita, si puedes estacionar y dónde (si corresponde), y a qué hora tienes que llegar para asegurarte de que tienes tiempo de sobra. Las clínicas pueden estar muy concurridas a veces, y es posible que te pidan un análisis de sangre, así que, si tienes que organizar el transporte de regreso a casa, deja tiempo suficiente después de la cita.
- Otros aspectos.** Si tienes cita para hacerte una ecografía, un FibroScan, etc., revisa las indicaciones de la carta con la cita para comprobar si tienes que acudir en ayunas.

DURANTE LA CITA



Recuerda que el médico y tú deben colaborar para que puedas recibir la mejor atención de salud, así que no dudes en hacerle preguntas y pedirle que te explique o te repita una respuesta cuando lo necesites.

- Toma notas.** Para ayudarte a recordar las cosas, toma notas o pídele a un familiar o un amigo que lo haga.

Posibles preguntas y solicitudes:

- Que te repita o te explique lo que no entiendas: “¿Me lo puede repetir? No termino de entenderlo”.
- Que te explique y escriba las palabras o siglas que no conozcas.
- Que te indique los próximos pasos y cuándo serán: “¿Tengo que volver a esta consulta?” o “¿A quién tengo que llamar si empeoro?”
- Que te facilite copias de tus informes: tienes derecho a verlos.
- Que te explique qué hacer si no te llega la cita.
- Que te proporcione los resultados de las pruebas

- Antes de terminar la cita.** Comprueba que has tratado todos los puntos de tu lista y que lo entiendes todo. Puedes preguntar: “¿Le importa que me asegure de haber entendido lo que ha dicho?”.

DESPUÉS DE LA CITA



- Guarda las notas en un lugar seguro.** Escribe lo que has hablado y cuáles son los próximos pasos.
- Fechas que anotar en la agenda.** No olvides pedir cita para las pruebas que te hayan mandado o para tu próxima consulta si puedes, y anota las fechas en tu agenda.
- Support for life.** Visita pbcfoundation.org.uk para conocer los servicios de apoyo de los que dispone la PBC Foundation.

CONSULTAS VIRTUALES



Desde la pandemia, muchas citas siguen siendo por teléfono o videollamada. Los consejos enumerados en esta guía también se pueden aplicar a la preparación de las consultas virtuales; además, es importante que tengas tu entorno y tecnología preparados de antemano para aprovechar al máximo tu cita:

- Carga tu dispositivo.** Puede parecer obvio, pero asegúrate de que tu teléfono o dispositivo está totalmente cargado y de que te encuentras en una zona con buena recepción o conexión a Internet.
- El entorno.** Busca un lugar tranquilo sin distracciones ni ruidos de fondo.
- Para las citas telefónicas.** Es útil usar el altavoz para así tener las manos libres para tomar notas
- Para las videollamadas.** Antes de la cita, asegúrate de que tienes a mano todos los datos de acceso y las contraseñas: se te enviarán los datos de la cita con antelación.
Infórmate de cómo descargar el portal o software de videoconferencia correspondiente o cómo acceder a él. En caso de duda, pide a un amigo o familiar que te ayude a probarlo con antelación; así podrás comprobar que el vídeo y el audio también funcionan.

Y, por último, al igual que en una cita presencial, te recomendamos que estés preparado para recibir la llamada o iniciar sesión en tu cita con antelación.

NOTAS:



La PBC Foundation es la mayor asociación de pacientes con CBP del mundo. Nuestro objetivo es contribuir a mejorar la calidad de vida de todas las personas afectadas por la CBP. Todos los usuarios registrados pueden acceder de manera completamente gratuita a nuestros servicios, entre ellos, una línea de ayuda, el sitio web, reuniones, conferencias y publicaciones.