

Cómo aprovechar al máximo la visita a su médico (Visit your doctor)

Su visita con el ortopedista es la reunión más importante y puede ser la más eficaz si la planifica con antelación. Con anticipación es necesario que le dé al médico toda la información que el/ella necesita y que usted entienda lo que le recomienda. La siguiente lista le ayudará tanto a usted y a su médico a hablar de los temas más importantes y así aprovechar al máximo su visita.

Antes de ir al médico

1. Consiga los datos básicos sobre el consultorio. Por ejemplo, ¿Dónde está localizado? ¿A qué hora debe llegar a su cita? Si decide ir en auto, ¿Dónde puede estacionar? ¿Necesita tener la información de seguro médico? ¿Necesita alguna referencia de su médico familiar?

2. Reúna todos los antecedentes médicos pertinentes, resultados de estudios, copias de radiografías, tomografías computadas, análisis de laboratorio y llévelos personalmente al consultorio médico.

3. Haga una lista de:

- Los medicamentos que esté tomando.
- Su historia clínica, por ejemplo, tratamientos del corazón, problemas de tiroides u operaciones, aunque no estén relacionadas con el problema por el cual está consultando al médico.
- Sus preocupaciones (dolores, falta de movilidad o pérdida de alguna función)

4. Si piensa pedirle a un amigo o familiar que lo acompañe a su cita o necesita ayuda de un traductor, pídale a un adulto que lo acompañe, no lleve a un niño.

5. Vístase de forma adecuada. Para todos aquellos problemas de columna, brazos y pierna, el médico tal vez le pida que se quite la ropa, use ropa cómoda que sea fácil de quitar y poner.

En el consultorio médico

1. Llegue 15 minutos antes de su cita para poder completar los formularios o hacerse los análisis necesarios antes de ver al médico.

2. Sea honesto, comparta la información con su médico y no le oculte información sobre temas tales como la incontinencia, la pérdida de memoria, temas sexuales u otros problemas médicos que le puedan hacer sentirse incómodo.

3. No cambie de tema, tal vez sea divertido compartir noticias de sus hijos, pero no alargue la cita y aprovéchela al máximo.

4. Tome nota de lo que le dice el médico, pregunte si no entiende algún término médico o el por qué de tomar cierto medicamento, para el problema que usted tiene.

5. Pregunte qué es lo que espera obtener del tratamiento, como afectará sus actividades diarias y qué es lo que puede hacer para evitar mayores daños.

6. Pídale a su médico información escrita o folletos para revisarlos en su casa sólo o con su familia. Puede ser que el médico le dé una dirección de internet donde pueda obtener más información.

7. Si tuviese otras preguntas o preocupaciones, hable con otros integrantes del equipo médico, como por ejemplo el asistente del médico, enfermeras, terapeutas (fonoaudiólogas, terapeutas

físicas u ocupacionales).

Al llegar a casa

1. Revise el material que le dio el médico; si no recuerda algo o si no lo entiende tome notas, llame a la oficina y hable con el asistente del equipo médico.
2. Cumpla con las instrucciones del médico, tome todos los medicamentos que le recetó y asegúrese de cumplir con la dieta indicada y hacer todos los ejercicios físicos. Recuerde que usted también es parte del equipo que cuida su salud.
3. Infórmele al médico sobre cualquier cambio en su condición.

Preguntas para hacer durante la visita o después, si es que el médico le recomienda una operación

- ¿Por qué recomienda ese procedimiento? ¿Hay otras alternativas?
- ¿Cuáles son los beneficios de este procedimiento en cuanto al alivio de dolor, función/movilidad?
- ¿Cuánto durará el beneficio de la operación?
- ¿Cuáles son los riesgos?
- ¿Cómo se llama este procedimiento y cómo se lleva a cabo?
- ¿Qué porcentaje de pacientes se mejora después de la operación?
- ¿Cómo se llama esta operación y cómo se hace?
- ¿Se necesitará la operación nuevamente después de cierto tiempo?
- ¿Cuántas veces se ha hecho esta clase de operación en el hospital?
- ¿Qué podría suceder si no me opero ahora?
- En caso de que desee una segunda opinión, ¿a quién puedo ver?
- ¿Quién me operará, mi médico u otra persona? En caso de no ser mi médico, ¿Cuándo conoceré al cirujano/a? ¿Está certificado por la Junta Médica?
- ¿Cuántas operaciones de éste tipo hizo mi médico (o la persona que me vaya a operar)? ¿Qué resultados tuvo?
- ¿Necesitaré hacerme más exámenes o evaluaciones médicas antes de la operación?
- ¿Qué tipo de anestesia utilizará? ¿Existen riesgos o efectos secundarios?
- ¿Qué tipo de implante o prótesis necesitaré? ¿Qué puede pasar al utilizar esos dispositivos?
- ¿Cuánto durará?
- ¿Sentiré dolor después de la operación?
- ¿Cuánto tiempo de postoperatorio tendré? ¿Necesitaré ayuda en casa, y durante cuánto tiempo?
- ¿Tendré algún tipo de incapacidad después de la operación? ¿Necesitaré terapia física?
- ¿Cuándo podré volver a trabajar? ¿Cuándo podré volver a conducir el auto? ¿Cuándo podré volver a tener relaciones sexuales?
- ¿Hay algún material escrito que deba leer o alguna película que deba ver antes de la operación?

Si desea operarse, verifique con la compañía de seguro para saber si su seguro requiere que usted obtenga una evaluación médica por parte de la empresa o un permiso especial antes de operarse. Debería también confirmar si este tipo de cirugía está cubierta por su seguro, y cómo procesarán y efectuarán el pago. Su médico ortopedista cuenta con extensa capacitación en el diagnóstico y tratamiento quirúrgico y no quirúrgico del sistema musculoesquelético, incluyendo los huesos, las articulaciones, los ligamentos, los tendones, los músculos y los nervios.

Octubre 2002

La información contenida en esta página es suministrada por la AAOS.