

## Visitas al médico

Brindar cuidados implica no solo hacerlo en las crisis importantes, sino también se refiere a las experiencias de rutina como ir al médico.

Usted, como cuidador familiar, marca una diferencia. Simplemente al estar presente, usted puede afectar qué se dice, a quién y qué tan bien se comprende esta información. También puede escuchar, hacer preguntas y ser un apoyo cuando su familiar se siente ansioso o confundido. Esta guía aborda las maneras de ayudar cuando su familiar visita al médico.



HIPAA es la ley federal que protege la privacidad del paciente, mientras que tiene en cuenta la comunicación con los familiares y otras personas involucradas en el cuidado del paciente. A menos que su familiar se oponga, usted tiene el derecho de estar presente durante las visitas que su familiar hace al médico y a estar informado acerca de su diagnóstico, tratamiento y cuidados de seguimiento. Para obtener más detalles, consulte la guía para HIPAA de Next Step in Care para los cuidadores familiares:

[http://nextstepincare.org/uploads/File/Guides/HIPAA/HIPAA\\_Spanish.pdf](http://nextstepincare.org/uploads/File/Guides/HIPAA/HIPAA_Spanish.pdf)

---

### Cuánto participar

¿Qué tan activo o silencioso debería estar usted durante las visitas de su familiar al médico? A continuación describimos historias relacionadas con dos cuidadores familiares:

***Michael** va al médico con su madre, Verna, todos los meses. Estas visitas son para comprobar cuán bien está respecto de la diabetes y la presión arterial alta. En general Michael no es tímido. Pero durante estas visitas al médico, tiende a estar muy silencioso, mira mucho hacia abajo y parece no escuchar. Como resultado, algunas veces pasa por alto información importante acerca de los medicamentos para ella y no realiza las citas para todas las pruebas que ella necesita. Michael quiere hablar con el médico acerca de los problemas de memoria de Verna, pero está renuente a hacerlo frente a su madre.*

***Kate** va a todas las visitas que su esposo Dave hace al médico. Ella lleva impresos de Internet junto con una larga lista de preguntas. Kate se encarga de la conversación, hablando con el médico acerca del mal de Parkinson de Dave, los síntomas y la respuesta a los nuevos medicamentos. Dave tiene*

## Visitas al médico

*problemas con el habla y se siente avergonzado por los temblores. Aunque le gustaría participar, no hace mucho esfuerzo para hablar cuando él y Kate están con el médico.*

Piense acerca de sus propias experiencias recientes durante las visitas al médico. Al permanecer en segundo plano, ¿pierde usted oportunidades de contribuir, como Michael? O, al tomar la iniciativa, ¿está limitando la participación de su familiar, como Kate?

## Antes de la visita al médico

**Trate de programar las visitas al médico para los horarios cuando usted y su familiar cuenten con la máxima energía y no tengan distracciones.** Las visitas al médico son lo suficientemente estresantes sin estar preocupado por recoger a un niño de la guardería o terminar un proyecto en el trabajo. La hora del día puede ser importante; su familiar puede estar más preparado para participar en la visita al médico en la mañana antes de las actividades del día, o en la tarde si es que duerme hasta tarde.

**Reúna la información de las visitas con otros médicos.** Lleve esta información junto con una lista de preguntas y temas que quiera hablar con el médico.

**Sepa qué medicamentos toma su familiar.** Esto incluye todas las recetas además de los remedios herbales, cremas, suplementos y otros medicamentos de venta libre. Usted puede hacer una lista de estos medicamentos o colocarlos en una bolsa y llevarlos con usted. Aquí encontrará una forma que puede utilizar para ayudar a manejar los medicamentos:  
[http://nextstepincare.org/uploads/File/Guides/Medication/Medication\\_Management\\_Form/Medication\\_Management\\_Form\\_Spanish.pdf](http://nextstepincare.org/uploads/File/Guides/Medication/Medication_Management_Form/Medication_Management_Form_Spanish.pdf)

**Hable con su familiar acerca de lo que usted quiere lograr durante esta visita al médico.** Por ejemplo:

- ▶ ¿Cuáles son las inquietudes principales de su familiar? ¿Es acerca de síntomas físicos, como el dolor o la dificultad para respirar? ¿O de sensaciones, como estar triste y preocupado?
- ▶ ¿Cuáles son sus inquietudes principales? ¿Son las mismas que las de su familiar? Si usted y su familiar comparten las mismas

inquietudes, entonces sabe en qué enfocarse durante la visita. Pero si usted y su familiar tienen inquietudes muy diferentes, trate de acordar una o dos que cada uno de ustedes hablará con el médico.

- ▶ Resuelva cómo hablar con el médico acerca de temas sensibles. Entre ellos se incluyen un síntoma que produce vergüenza (como la incontinencia) o que es preocupante (como la pérdida de la memoria o las inquietudes relacionadas con conducir). Cada uno de usted puede necesitar un tiempo para hablar a solas con el médico.

**Hable acerca de las maneras que puede ayudar durante las visitas al médico.** A continuación describimos algunas opciones:

- ▶ Su familiar puede querer que usted permanezca en la sala de espera mientras él o ella es examinado por el médico.
- ▶ Su familiar podría querer que usted entre a la sala de examen del médico.
- ▶ Cuando llega el momento de hablar, su familiar podría preferir que usted permanezca en silencio. De esta manera, usted ayuda solo tomando notas o asegurándose de tener la información correcta, como respecto de un nuevo medicamento.
- ▶ Usted podría tener la lista de inquietudes y ser la persona que se asegure de que se conversa acerca de ellas. Esto puede hacerse alentando a su familiar a hablar.
- ▶ Usted podría tomar la iniciativa al hacer preguntas y dar información. Para algunos familiares, esto es un alivio y no se percibe como que usted esté tomando el control.
- ▶ Si su familiar tiene demencia avanzada o es incapaz de comunicarse de otro modo, entonces, necesitará tomar un rol más activo.



Es posible que quiera hablar con el médico a solas, ya sea antes o después de la visita. Muchos médicos estarán disponibles para llamadas telefónicas programadas. Para hacer que esta llamada sea lo más efectiva posible, tenga a mano la lista de sus preocupaciones. Cuando sea posible, limite la lista a los puntos que no desea conversar frente a su familiar.

---

## Durante la visita al médico

Dígale al médico al comienzo de la visita que ambos, usted y su familiar, tienen inquietudes y preguntas. Decida con anticipación quién de ustedes le dirá esto al médico.

**Observe las señales verbales y no verbales de su familiar.** Por ejemplo, su familiar puede dar respuestas equivocadas o falsas.

## Visitas al médico

Esto podría ser debido a que no puede recordar determinados hechos o no quiere molestar al médico. Su familiar también puede fruncir el entrecejo, mirar hacia otro lado o dar otras señales no verbales que expresan ira y frustración.

### **Expresa su opinión cuando usted sienta que es necesario.**

Puede ser que parezca que el médico está instando a su familiar a elegir un tratamiento antes de que usted cuente con suficiente información. O quizás el médico no está dando respuestas lo suficientemente completas a las preguntas de su familiar. Quizás a su familiar otros médicos le estén dando consejos contradictorios. En situaciones graves como estas, su rol puede cambiar de ofrecer un apoyo silencioso a ser un defensor más activo.

El médico puede estar habituado a que usted hable por su familiar o que no hable para nada. **Pero la situación de su familiar puede hacer que usted necesite guiar al médico hacia una manera nueva de comunicarse, que puede ser con palabras o acciones.** Por ejemplo, si siempre ha estado en silencio durante las visitas pero su familiar está teniendo dificultades para comunicarse, es posible que usted necesite comenzar a hacer más preguntas para asegurarse de comprender las instrucciones y explicaciones del médico. O si su familiar quiere hablar cuando el médico le hace a usted una pregunta, vuélvase hacia su familiar y sugiera que él o ella responda.

**También defiéndase usted.** Tiene un papel importante en el cuidado. Asegúrese de comprender cómo realizar tareas nuevas, como cuidar de una herida o ayudar a su familiar a utilizar un andador o bastón nuevos. Además de escuchar qué hacer, quizás usted quiera observar a otra persona mientras realiza este procedimiento y luego probar por usted mismo. Según sea necesario, quizás usted quiera concertar una cita para obtener más capacitación.

## Después de la visita al médico

**A continuación de cada visita al médico, puede ser útil repasar con su familiar cómo les fue en la visita.** A continuación enumeramos algunas de las preguntas sobre las que usted quizás quiera conversar:

¿Fue la visita una buena experiencia? ¿Qué podría haber hecho yo

## Visitas al médico

para hacerla mejor? ¿Cree que debería haber hecho algo de modo diferente?

- ▶ ¿Sintió que tuvo suficiente tiempo para preguntar al médico todas las preguntas?
- ▶ ¿Pensó que yo hice demasiadas preguntas? ¿Esto le hizo pensar que yo no confiaba en el médico? ¿O que yo no le permitía hablar por usted mismo?
- ▶ ¿Le gustaría tener algún tiempo a solas con el médico? Para la siguiente visita, puedo llamar con anticipación y pedirlo para asegurar que esto suceda. No me molestaré.
- ▶ ¿Estaría bien si pido ver al médico a solas? No quiero ocultarle nada, pero en algunas ocasiones hay cosas que me preocupan, y me gustaría conversarlas con el médico.

## Cuando usted y su familiar no se ponen de acuerdo

Pueden existir ocasiones en las que usted y su familiar no estén de acuerdo. Esto puede referirse a la visita al médico en sí misma u otras tensiones que aparecen en momentos de estrés. Piense acerca de las alternativas cuando usted y su familiar no estén de acuerdo:

- ▶ **¿Hay otro familiar o amigo que pueda acompañar a su familiar al médico y luego informarle los resultados de manera que sea confiable?**
- ▶ **Una llamada programada con el médico o enfermera, ¿le brindará la información necesaria?** Esto podría permitirle a usted permanecer enfocado en el objetivo de la visita, en lugar de hacerlo en el desacuerdo.
- ▶ **Pida ayuda al médico si usted y su familiar no están de acuerdo acerca del cuidado médico.** Quizás haya alguna persona entre el personal del médico que pueda ayudarle a usted y a su familiar a llegar a un acuerdo. El médico puede ser capaz de derivarlo a un consejero o agencia comunitaria para ayudar con los problemas de largo plazo en su relación.

## Conclusión

**¿Recuerda las historias de Michael y Kate?** Ellos fueron capaces de ajustar cómo comunicarse durante las visitas al médico.

*Michael habló con una trabajadora social acerca de los problemas de memoria de Verna. La trabajadora social alentó a Michael a conversar esto directamente con su madre y pedir permiso para hablarlo en la siguiente visita al médico. La trabajadora social también ayudó a Michael a averiguar que un motivo por el cual era tan tímido era porque se sentía incómodo por estar en la sala mientras el médico examinaba a su madre. A partir de ese momento, Michael permanecía en la sala de espera durante el examen. Cuando el examen finalizaba, entonces se reunía con su madre y el médico para tener una conversación activa.*

*En el caso de Kate, el médico le siguió la pista e hizo sus preguntas más lentamente para permitir que Dave tuviera tiempo de responder. Kate se abstuvo de hacer preguntas hasta que Dave tuvo la oportunidad de hablar por sí mismo. Ambos están satisfechos con estos cambios y sienten que son mejores socios en el cuidado de Dave.*

**Puede tomarles un poco de tiempo a usted, a su familiar y al médico acostumbrarse a esta nueva manera de comunicarse.** Pero vale la pena el esfuerzo para lograr este tipo de conversación abierta y útil.

---

**Reconocimiento.** Jennifer Wolff, Ph.D., Profesora Adjunta de Gestión y Política de Salud, Escuela Bloomberg de Salud Pública de la Universidad Johns Hopkins, contribuyó significativamente al desarrollo de esta guía.