

Prepárate para tu próxima cita en consulta: Consejos y recomendaciones



Prepárate para tu próxima cita en consulta: Consejos y recomendaciones

Comunicación y confianza con tu equipo sanitario:^{1,2}

Una **comunicación abierta** puede ayudar a tu equipo sanitario a ofrecerte una atención personalizada. Prepara las citas con antelación, lleva notas escritas, y sé abierto y sincero sobre cómo te sientes. No dudes en hablar con tu equipo si tienes alguna duda sobre el tratamiento. Así, puedes asegurarte de que el plan de tratamiento está funcionando y de una mayor adherencia.

Para poder tener el mejor control de tu enfermedad y mejorar tu calidad de vida, es importante seguir las indicaciones del médico, farmacéutico y equipo de enfermería entre otros especialistas, mantener una relación de confianza y conocer tu enfermedad.

Algunos aspectos que debes tener en cuenta para aprovechar al máximo tu consulta con el equipo sanitario:^{1,2}



Toma notas para recordar la conversación. También puedes pedir a un amigo o familiar que te acompañe a la consulta para anotar información importante



Sé tan **abierto y sincero** como puedas. Compartir lo que has escrito antes de la cita es una buena manera de empezar. Cuanta más información puedas darles sobre tu situación, más fácil les resultará ayudarte. Por ejemplo, cuéntales a tu equipo si has tenido algún accidente de urgencia en el pasado, diarrea o sangre en las deposiciones. La conversación puede ser un poco incómoda, pero merecerá la pena para que puedan entender mejor cómo la urgencia está afectando a tu vida.

Cuando vayas a hablar con tu equipo de tu enfermedad, asegúrate de:



Describir tus síntomas y cómo afectan tu calidad de vida.



Hablar sobre los tratamientos actuales y pasados, y sus efectos.

¿Por qué es importante controlar tus síntomas? ¿Qué beneficio obtendrás?^{1,2}

Controlando mejor tus síntomas y teniendo suficiente información sobre ellos, podrás describirlos correctamente a tu médico. Esto te ayudará a entender cómo te sientes y mejorará la comunicación con tu equipo. También permitirá realizar un tratamiento personalizado y eficaz que te ayude a vivir sin molestias.

Dedica tiempo a conocer bien tu patología, mejorarás las visitas con tu médico. **Es importante que aprendas a identificar estos síntomas:**

- Sangrado rectal o mucosidad:** Sangre o secreción pegajosa mezclada con las heces.
- Alta frecuencia de deposiciones:** Tener que ir al baño y cambio en la forma de las deposiciones.
- Fatiga:** Sensación de mucho cansancio o poca energía.
- Urgencia:** Necesidad repentina e inmediata de ir al baño o incontinencia fecal (incapacidad de controlar el momento de defecar).
- Diarrea:** Heces acuosas.
- Dolor abdominal:** dolor agudo y repentino tipo retortijón.
- Tenesmo:** Sensación de tener que ir al baño aunque no sea necesario.

REFERENCIAS
 1. Newton L, et al. J Patient Rep Outcomes. 2019;3:66.
 2. Knowles SR, et al. Inflamm Bowel Dis. 2018 Mar 19;24(4):742-751.



Mencionar cualquier preocupación sobre tu diagnóstico o tratamiento.



Definir tus objetivos de tratamiento y lo que esperas lograr.



Haz preguntas a tu equipo sanitario. Pregunta si pueden recomendarte algún recurso, como instrucciones escritas, sitios web, folletos o aplicaciones que puedan ayudarte. Si no entiendes algo de lo que dice el equipo sanitario, pídeles que te lo expliquen de otra manera. Además, asegúrate de conocer la mejor manera de ponerte en contacto con tu equipo sanitario si tienes preguntas o dudas después de la consulta.

¿Cómo puedo prepararme para hablar con mi equipo sanitario sobre mi enfermedad?^{1,2}

¿Te bloqueas cuando vas a consulta y no sabes qué preguntar? A veces pueden surgir dudas que incluso en la siguiente visita no te atrevas a expresar porque sientas vergüenza, miedo o por creer que no son lo suficientemente relevantes.

Una guía de consulta centrada en las dudas sobre la colitis ulcerosa puede ser útil como herramienta de comunicación tanto para pacientes, familiares, cuidadores como para profesionales sanitarios. El objetivo de este material es que pueda usarse como manual de consulta práctico en cualquier momento del proceso de la enfermedad.

Guía de preguntas para compartir con tu médico o enfermera

Escribe tus respuestas a las siguientes preguntas y compártelas con tu equipo sanitario:

¿Cómo están mis síntomas y cómo impactan en mi vida?

¿Sientes que tus síntomas de CU están bajo control? ¿Cuáles son los síntomas más molestos que experimentas? (ejemplos: urgencia, dolor abdominal, diarrea, sangrado rectal, fatiga).

¿Con qué frecuencia vas al baño? ¿Tienes más evacuaciones de lo habitual? ¿Cómo es la consistencia de tus heces? (ejemplos: líquidas, blandas, formadas, duras).

¿Tienes dolor en el abdomen? ¿Dónde se localiza y cuál es la intensidad del dolor en una escala del 1 al 10? 1 (leve) al 10 (muy severo).

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Hay sangre en tus heces? ¿Con qué frecuencia, diaria o semanal? ¿Cuánta sangre has notado? (ejemplos: manchas, moderada, abundante).

¿Te encuentras más cansado de lo normal? ¿Desde cuándo y cómo afecta tu vida diaria?

¿Has notado algún cambio en tus síntomas con ciertos alimentos o dietas? (ejemplos: lácteos, gluten, alimentos grasos).

¿Qué señales de alerta debo vigilar que podrían indicar una complicación? (ejemplos a tratar con el médico: fiebre alta, dolor abdominal severo, sangrado abundante, pérdida de peso rápida).

¿Has tenido alguna hospitalización reciente debido a la colitis ulcerosa?

¿Cómo me preparo para hablar de la urgencia?

¿Tienes urgencia (la necesidad repentina de ir al baño)? En caso afirmativo, ¿cuántas veces a la semana experimentas urgencia? ¿Cuál es la gravedad de 0 al 10? 0 (sin urgencia) al 10 (mucha urgencia).

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Utilizas algún tipo de protección, como compresas o pañales, debido a la urgencia o a la incontinencia?

En una escala del 1 al 5, ¿hasta qué punto la urgencia es un obstáculo en tu vida cotidiana? 1 (mínimo impacto) al 5 (impacto severo).

1 2 3 4 5

¿Qué sentimientos te provoca la urgencia? (ejemplos: ansiedad, vergüenza, frustración, miedo).

¿Qué áreas de tu vida se ven más afectadas por la urgencia? (ejemplos: trabajo, familia, amigos, pareja).

¿Cómo afecta la colitis ulcerosa mi calidad de vida?

¿Cómo te encuentras emocionalmente? ¿Estás siguiendo alguna terapia psicológica o de apoyo emocional?

¿Cómo te encuentras físicamente? (ejemplos: nivel de energía, presencia de dolor, capacidad para realizar actividades diarias).

¿Sientes que la CU afecta a tu vida social, laboral y personal?

¿Qué tratamientos y medicación estoy siguiendo?

¿Estás tomando algún medicamento para la CU en este momento? ¿Y en el pasado? ¿El tratamiento te alivia tus síntomas más molestos?

¿Has revisado tu cartilla de vacunación con tu médico, farmacéutico o enfermera?

¿Tienes alguna alergia o has tenido reacciones adversas a medicamentos?

¿Qué debo planificar?

¿Estás considerando concebir o dar lactancia?

¿Tienes programada alguna cirugía próximamente?

¿Te vas de viaje pronto?

¿Qué preocupaciones y objetivos de tratamiento tengo?

¿Tienes alguna preocupación o duda sobre tu diagnóstico o tratamiento?

¿Qué es lo que más te gustaría conseguir con el tratamiento de la CU? (ejemplos: remisión de síntomas, mejora de la calidad de vida, reducción de brotes).

¿Hay algo más que te gustaría poder hacer y no consigues debido a la CU? (ejemplos: deportes, viajes, trabajo, vida social).

Esta información le servirá a tu equipo sanitario para hacerse una idea más clara de tu situación y que así puedan ayudarte a encontrar un plan de tratamiento que funcione. Recuerda que muchas personas con CU han conseguido controlar la urgencia y ¡tú puedes ser una de ellas!

Recuerda

- Sigue todas las instrucciones de tu equipo sanitario, incluida la administración de los medicamentos que te hayan recetado.
- Habla con ellos antes de dejar de tomar cualquier medicamento que te hayan recetado, aunque tus síntomas estén mejorando. Recuerda que la CU es una enfermedad crónica (a largo plazo), por lo que es posible que debas tomar medicamentos mucho tiempo. Si dejas de tomarlos de golpe, los síntomas podrían reaparecer.
- Continúa controlando tus síntomas de la CU y transmite cómo sientes que están afectando a tu calidad de vida.

Mantén una actitud positiva y proactiva. Tu equipo sanitario está ahí para apoyarte en cada paso del camino. ¡Tú puedes con esto!

REFERENCIAS
 1. Newton L, et al. J Patient Rep Outcomes. 2019;3:66.
 2. Knowles SR, et al. Inflamm Bowel Dis. 2018 Mar 19;24(4):742-751.