



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 (mucho 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!

REFERENCIAS

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