

## Mejorar la comunicación entre el paciente y el médico

La reticencia de muchos pacientes a confiar completamente en sus médicos es una seria preocupación, con responsabilidades en ambos lados.

Cuando tienes en cuenta el hecho que literalmente ponemos nuestra vida en manos de nuestros médicos, es una preocupación seria que muchos no sean capaces de ser honestos con ellos.

### Razones por las que no nos sentimos seguros

Algunas razones por las que los pacientes no se sienten seguros a la hora de decir la verdad a sus médicos:

- El medico no escucha o le da igual.
- El medico atribuye los síntomas a la depresión u otros problemas psicológicos.
- El medico no comprende o no cree en mi enfermedad.
- El medico no me cree.
- El medico me etiqueta de quejicas o hipocondríaco.
- El medico trivializa mis síntomas.
- EL medico me etiqueta de buscador de medicamentos.
- El medico no quiere abordar mi gran cantidad de síntomas.
- El medico me juzga.
- Temo que me quite los medicamentos.
- El medico intenta dar demasiados medicamentos.
- El medico está cansado de escuchar quejas.
- Yo no creo en mi enfermedad.
- Tengo miedo que se hagan más pruebas.
- Me avergüenza.
- Siento que hay falta de confidencialidad.

### Qué puedo hacer para mejorar la comunicación con los médicos

Hay cosas que, como pacientes, podemos hacer para mejorar la comunicación con nuestros doctores.

- **Edúcate.** Intenta aprender lo que puedes sobre tu enfermedad. Un buen médico habitualmente respeta y aprecia al paciente que se educa a si mismo. Si buscas tu información en Internet, asegúrate de hacerlo en fuentes serias. Las salas

de Chat y los foros son buenos sitios para encontrar apoyo, pero no puedes creer todo lo que lees en ellos.

- **Prepárate para tu cita.** Tu médico tiene un tiempo limitado por paciente y por esto apreciará que organices tu información.

Haz unas listas antes de cada cita y llévalas contigo. Lo ideal es que las escribas a máquina para que el médico no tenga que perder tiempo intentando descifrar tu escritura. Lleva dos copias de cada lista a tu cita - una para ti y una para el médico.

- **Medicamentos** - Haz una lista de todos los medicamentos que tomas actualmente. Esta lista debe incluir: medicamentos de prescripción y de venta libre, suplementos, remedios herbales, etc.
  - **Síntomas** - Haz una lista de todos los síntomas que experimentas regularmente. Descríbelos con claridad, pero lo más breve posible. Anota cuando empezó cada síntoma, con qué frecuencia ocurre y cómo afecta tu vida. Si el dolor está en tu lista, procura describirlo (vibrante, punzante, cortante), su localización, cuánto dura y su severidad (utiliza la escala de 0 a 10 en la que 0 significa no hay dolor y 10 el peor dolor imaginable). Evita la tentación de decir que el nivel de tu dolor es 50 porque, aunque tu intención es que tome en serio la severidad de tu dolor, tendrá el efecto contrario. Si exageras el nivel de tu dolor, tu médico asumirá que también exageras en el resto.
  - **Preguntas** - Escribe todas tus preguntas en orden de importancia. No te fíes de tu memoria. Las visitas médicas pueden ser estresantes y lo más probable es que te olvides de algo si no lo llevas anotado. Si preguntas primero lo más importante, te aseguras que estas preguntas tendrán respuesta, incluso si la cita es más corta debido a problemas de tiempo.
- **Piensa en cómo te expresas.**
    - **Sé específico.** Por ejemplo no digas "Me duelen las piernas cuando me pongo en pie" pero intenta decir algo como "Siempre cuando esté en pie durante más de cinco minutos, tengo un dolor punzante por la parte trasera de mis piernas." Esto dará a tu médico una idea mucho más clara de lo que experimentas y de las posibles causas.
    - **El tono de tu voz es otro aspecto importante.** Cuanto más tranquila y racional suena tu voz, más probable es que te tomará en serio. Intenta evitar los dos extremos: el paciente llorón y el paciente adversario...
    - **No gemir, ni lloriquear.** A veces las personas con enfermedades crónicas desarrollan el hábito de hablar con gemidos y lloriqueando, sin siquiera realizarse. Desafortunadamente a nadie le gusta escuchar los lloriqueos. Si tienes hijos, sabes lo irritante que puede ser. Cuando un adulto lloriquea, tenemos la tentación de considerarlo menos creíble. Si tienes dudas, pregunta a un familiar u amigo que sea honrado contigo. Practica explicando tus síntomas con una voz tranquila y racional.

- *Cambia el chip.* Si has tenido anteriormente experiencias negativas con médicos, puede que tengas dificultades para entrar en una consulta sin actitud de adversario - y esta actitud se revelará en tu voz. Un abordaje "Será mejor que hagas lo que yo quiera o si no..." solamente causará que tu doctor se ponga a la defensiva y te etiquetará como persona problemática.
- *Sé racional.* Aunque tienes el derecho de ser escuchado y de ser tratado con respecto, no puedes exigir el respecto. Cuanto más antagonista tu actitud, menos probabilidad que el medico te escuche o te tome en serio. Intenta darle el beneficio de la duda y comunícate con tono tranquilo y racional.
- *Ten expectativas realistas.* Si tienes una enfermedad crónica (especialmente una como EM/SFC o FM), es irrealista esperar que el medico te de una o dos prescripciones que alivien todos tus síntomas. Suele necesitar mucho probar/errar para averiguar una combinación de tratamientos que te ayuden. Es realista esperar que tu doctor se comunique honestamente contigo y que trabaje en equipo contigo en una atmósfera de respeto mutuo y cooperación.
- *Piensa como consumidor.* Recuerda que un paciente también es un consumidor. Pagas a tu medico para que te proporcione un servicio. ¿Seguirías yendo a una peluquera que no quiere cortarte el pelo tal como se lo pides? ¿Volverías a un mecánico que insiste que no le pasa nada a tu coche, aunque no funciona? Exigimos recibir los servicios que pagamos en otras áreas de nuestras vidas, pero a menudo aceptamos un servicio menos de lo adecuado cuando se trata de nuestros cuidados de la salud.

## Evaluar los resultados

El medico y el paciente comparten la responsabilidad por desarrollar un ambiente en la que se sienta bastante seguro el paciente para ser honrado con su medico. Solo puedes ser responsable de tu parte de la comunicación.

Si haces todo lo que puedes, aplicando los principios que comentamos aquí, y aún así sientes que tu doctor en serio no toma tus preocupaciones, probablemente ha llegado el momento de buscar otro medico.