



ANEXOS

MONITOREO MÉDICO

Guía de la y el paciente participativo

Para convertirte en paciente participativa/o y ejercer tus derechos en salud es importante reconocer que la relación que estableces con el personal médico es un trabajo en equipo, en el que las partes involucradas poseen derechos y responsabilidades que cumplir. Ten en cuenta que:

- El personal médico debe proporcionar información clara, fomentar la toma de decisiones y respetar las decisiones de las y los pacientes, recomendar acciones relacionadas con el tratamiento, pero no tomar decisiones por ellas/os.
- Las y los pacientes deben tomar decisiones y llevar a cabo acciones, de acuerdo con la información que recibieron, sus grados de libertad personal y sus condiciones de vida.

Recuerda que también es necesario establecer una buena comunicación con el personal médico. Repasar con anticipación algunos temas y dudas que desees aclarar puede ser una buena estrategia para que te desenvuelvas con seguridad durante la consulta. Antes de ir no te olvides de:

- Volver a leer los derechos de las y los pacientes.
- Hacer una lista, en orden de importancia, de las cosas que te preocupan sobre tu estado de salud actual.
- Escribir las dudas que tengas acerca del tratamiento farmacológico y no farmacológico.

Cuando estés con el médico o la médica:

- Pídele que te explique y aclare qué miden los exámenes de laboratorio.
- Pídele que te aclare cuáles son las enfermedades relacionadas con la diabetes.
- Solicita una referencia médica para consultar especialistas en cardiología, oftalmología, nefrología, servicio dental, nutrición, etcétera.
- Aclara dudas sobre alimentación y actividad física.

Lista de preguntas para llevar a la consulta médica

La siguiente es una lista de preguntas que puedes hacer al médico o a la médica durante la consulta.

Lista de preguntas para llevar a la consulta médica

¿Cuándo fue mi última hemoglobina glucosilada? ¿Cuándo fue mi último perfil de lípidos?

¿Qué tan seguido debo hacerme estas pruebas y qué significan los números resultantes?

¿Cuándo debo medir mi glucosa en casa y qué tan seguido debo hacerlo?

¿Cómo me ayudan los medicamentos a controlar la diabetes? ¿Tienen efectos secundarios?

¿Cuál es la dosis de medicamentos que debo tomar y cada cuánto tiempo debo hacerlo?

¿Qué tengo que hacer si olvido tomarme una dosis?

¿Puedo utilizar edulcorantes artificiales o naturales?

¿Puedo hacer actividad física? ¿Qué tan seguido?

¿Existen tratamientos alternativos que pueden ayudarme?

¿Cuándo fue la última vez que me revisaron los pies?

¿Cómo se encuentra mi presión arterial? ¿Qué debo hacer para que sea normal?

¿Cuáles son los síntomas de las complicaciones renales?

¿Tengo otras complicaciones causadas por la diabetes? ¿Qué debo hacer?

Adaptado de: Joslin Diabetes Center, www.joslin.org