

A doctor in a white lab coat and glasses is sitting at a desk in a clinical setting. She is looking down at a document on the desk, which has a stethoscope resting on it. The desk is cluttered with various papers, including a patient chart and a brochure. The background shows a clean, modern office environment with wooden floors and white walls.

VISITA AL ESPECIALISTA

The logo for ACCIÓN PSORIASIS consists of a blue wavy line that resembles a pulse or a stylized 'M' shape. Above the right side of the wavy line is a solid yellow circle, representing a sun. Below the wavy line, the text 'ACCIÓN PSORIASIS' is written in a bold, black, sans-serif font.

ACCIÓN PSORIASIS



Qué debes hacer antes de tu próxima visita al especialista

Consejos para optimizar las visitas médicas, adquirir herramientas para estar más informado, mejorar la adherencia y los resultados terapéuticos

Artículo publicado en la Revista Psoriasis nº 88

Invierno 2016

- Es clave ver al especialista como un aliado, preparar bien la visita y convertirnos así en pacientes activos
- A la hora de hablar con tu médico se concreto, pídele que use un lenguaje coloquial, que detalle el tratamiento a seguir y, al final, haz un resumen de la visita



www.accionpsoriasis.org



www.facebook.com/AccionPsoriasis



[@accionpsoriasis](https://twitter.com/accionpsoriasis)

QUÉ DEBES HACER ANTES DE TU PRÓXIMA VISITA AL ESPECIALISTA

Todos hemos salido alguna vez de la consulta médica con la sensación de no haber aprovechado al máximo los minutos que pasamos con nuestro especialista. Los principales inconvenientes que nos encontramos: el poco tiempo que nos puede dedicar, el uso de tecnicismos que muchos médicos usan cuando nos hablan y el posible bloqueo que podamos sentir para explicar todo lo que nos gustaría. Los consejos que os ofrecemos a continuación tienen como objetivo optimizar las visitas médicas, adquirir herramientas para estar más informado y mejorar la adherencia y, por lo tanto, los resultados terapéuticos. Las claves: ver al especialista como un aliado, preparar bien la visita y convertirnos así en pacientes activos.

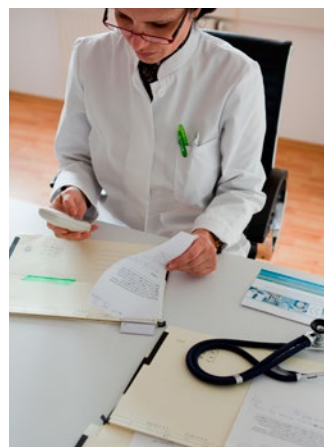


ANTES DE IR AL MÉDICO

Prepara una lista sobre cómo has cumplido con el tratamiento que te han indicado, la respuesta a él y si has acudido a otros médicos en este periodo de tiempo. También es importante que apuntes todas las dudas que tengas para no olvidar nada. Para preparar bien la visita revisa los objetivos, prepara toda la documentación relevante y decide si vas a ir o no acompañado.

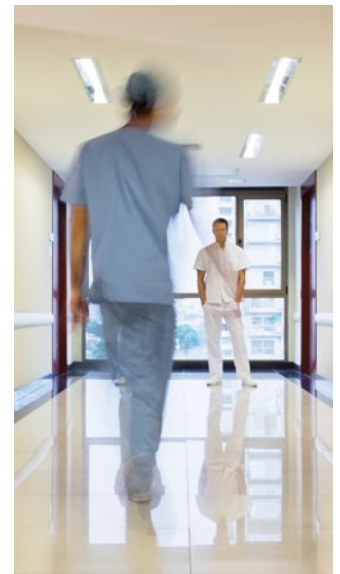
DURANTE LA VISITA

Es fundamental conocer el papel del especialista para ajustar las expectativas y salir de la visita con la sensación de haber aprovechado el tiempo. A la hora de hablar con tu médico, se concreto, pídele que use un lenguaje coloquial, que detalle el tratamiento a seguir (cuál es, como me lo administro, cuando y que dosis...) y al final de la visita, haz un resumen de ella y escribe todas las recomendaciones que te dé para no olvidar ninguna.



AL SALIR DE LA VISITA

Una vez salgamos de la consulta, si tenemos más dudas debemos pensar bien a quién dirigimos. Unos buenos aliados serán el propio especialista, el médico de cabecera, la enfermera, farmacéutico y Acción Psoriasis. Si consultas en internet, asegúrate de que lo haces en una web acreditada.



TEST PACIENTE ACTIVO

Si quieres saber si eres un paciente activo, piensa si cumples las siguientes pautas, imprescindibles para mejorar en el proceso de tu enfermedad:

Test paciente activo

- Haces una lista sobre dudas y preguntas
- Te informas sobre tu enfermedad
- Sabes dónde informarte
- Pides consejos al médico cuando los necesitas
- Crees que sacas partido de las visitas
- Sigues las recomendaciones
- Conoces el rol de cada especialista y a quién recurrir en cada ocasión
- Preguntas si tienes dudas