

Herramientas para la atención médica

Formularios y hojas de trabajo

- **Hoja de trabajo para concertar una cita** - Esta hoja de trabajo explica los pasos necesarios para concertar una cita médica. Tiene líneas para escribir la información que te puede interesar tener a mano cuando pidas la cita. También tiene líneas para escribir la información que el personal de salud podría decirte, como el día y la hora de la cita.

- **Lista de control de lo que hay que llevar a una visita al médico** - Se trata de una lista de control que puedes utilizar cuando prepares las cosas que necesitas llevar a una visita al médico. Tiene una segunda página con cosas adicionales para llevar a una primera visita, o si no has visto a tu proveedor de atención médica en mucho tiempo.

- **Hoja de trabajo de síntomas** - Esta hoja de trabajo contiene la información que los profesionales de salud suelen querer saber sobre los síntomas. No todas las preguntas se aplican a todos los síntomas. Pero pensar en algunas de estas preguntas puede ayudarte a describir mejor tus síntomas o a responder a las preguntas de tu profesional de salud.

- **Hoja de trabajo para después de la consulta** - Es posible que tu proveedor de salud te pida que hagas algo después de la consulta. Esta hoja de trabajo tiene una página para cada una de las principales cosas que tu médico podría pedirte que hagas:

- Reserves una cita de seguimiento con tu profesional de salud.
- Acudas a un especialista o reserves una cita con otro profesional de salud.
- Que te hagan un análisis, radiografía u otra prueba.
- Tomes un medicamento.
- Hagas algo para controlar tu estado de salud en casa.

Este documento ha sido adaptado para ser utilizado en Chile y traducido al español de <https://autismandhealth.org/> por Ps. Constanza Damianić.

Hoja de ejercicios para concertar una cita

Esta hoja de ejercicios explica los pasos necesarios para reservar una cita médica. Contiene líneas para anotar la información que necesitas tener a mano al reservar la cita. También tiene líneas para escribir la información que el personal de la consulta podría darte, como el día y la hora de la cita. Las **partes en cursiva** pueden utilizarse como guión en una conversación, si así deseas. Puede que algunas cosas de esta hoja de ejercicios no se apliquen a tu caso. No pasa nada; ignora esas partes.

1. Pedir cita suele hacerse por teléfono, en persona o, si está disponible, a través de un sistema de mensajería electrónica como email o WhatsApp. También es posible que haya concertado previamente una forma especial de ponerse en contacto con la oficina. Empiece por ponerse en contacto con la consulta.

La información de contacto del consultorio del proveedor de salud es (utiliza la opción que corresponda):

- Teléfono _____ Email _____
- Whatsapp _____ Otra información de contacto _____
- El nombre del proveedor de salud (médico u otro) es _____

"Hola, mi nombre es _____ y llamo para reservar una cita con _____".

2. Cuando te pongas en contacto con la consulta del proveedor de salud, di para qué es la cita. Es posible que tengas que dar detalles a una secretaria; ella es una parte importante del equipo y mantendrá tu información confidencial.

NOTA: Si es la primera vez que acudes a la consulta de un proveedor de salud nuevo, di que deseas reservar una cita como paciente nuevo. Consulta la sección siguiente para obtener información adicional que puedes necesitar.

"La razón por la que pido la cita es _____".

3. Ten a mano **tu información de contacto** (o la de tus familiares/etc) por si la secretaria necesita devolverte la llamada. Puede que la secretaria no te pida esta información, pero es bueno tenerla por si acaso.

"Si la secretaria necesita devolverme la llamada, que se ponga en contacto conmigo:

- Nombre _____ Teléfono _____
- Otro (teléfono alternativo de familiares/etc) _____

4. Conoce tu **propio horario/disponibilidad**; si aplica, conoce también la **disponibilidad de la persona que te acompañará** y asegúrate de que sus horarios coinciden.

"Los días y horas que estoy libre para una cita son _____".

5. Probablemente, a continuación habrá una **conversación sobre el horario**. Al final de la conversación, deberías poder **confirmar la fecha y hora de la cita**, y tener una **estimación de cuánto tiempo** es probable que dure la cita.

"La fecha y hora de mi cita es _____".

"La cita durará aproximadamente _____ (horas o minutos). ¿Es correcto?"

6. Asegúrate de conocer el **lugar de la cita**.

El lugar de mi cita es:

Dirección _____ Edificio: _____ Piso, número de oficina _____

Ciudad o comuna: _____ ¿Es correcto?

7. Asegúrate de conocer el **nombre del proveedor de salud** que te atenderá.

"Sólo para confirmar, el nombre del proveedor que veré es _____. ¿Es correcto?"

8. Asegúrate de **conocer cualquier cosa especial que debas llevar o hacer**. Por ejemplo: 1) Si el médico quiere hacerte una prueba de colesterol en tu cita, es posible que tengas que ayunar antes de la cita. 2) Si se trata de una visita para un paciente nuevo, es posible que el médico quiera que lleves tu historial médico.

"¿Hay algo especial que deba hacer para prepararme para esta visita o algo especial que deba llevar a esta visita?"

Si es la **primera vez que acudes a la consulta** de un nuevo profesional de salud es posible que el personal de la consulta te pida información adicional. Puede ser útil tener esta información a mano en caso de que lo hagan.

9. **A quién y a qué número debe dirigirse la llamada de recordatorio:**

- Nombre _____
- Teléfono _____
- Otro (teléfono alternativo) _____

10. Si tienes **provisión** y **seguro médico**, quién es tu proveedor _____

11. **Dirección para el envío de formularios u otros documentos** por email o correo:

Email _____

Número y calle _____

Ciudad, comuna y región _____

Código postal _____

También puedes tener algunas **preguntas adicionales para el personal** de la oficina, o cosas que quieras aprender sobre la clínica o el proveedor.

12. Si tienes **alguna pregunta sobre el nuevo proveedor de salud que no haya sido respondida, hazla ahora**. Por ejemplo: ¿Acepta nuevos pacientes? ¿Acepta mi provisión o seguro médico? ¿Está abierto por la noche? En Consejos para encontrar un proveedor encontrarás más ejemplos.

13. Si lo deseas, **pregunta si la secretaria puede enviarte los formularios de nuevo paciente** para que los rellenes con antelación.

"Por favor, ¿podría enviarme por email los formularios de nuevo paciente para poder rellenarlos con antelación?"

14. Considera la **posibilidad de hablar de las necesidades relacionadas con las instalaciones, si las tienes**. Por ejemplo, explorar opciones para la sala de espera, acomodar necesidades sensoriales o averiguar si está bien visitar la consulta antes de la cita o hacer fotos de la consulta antes de la cita.

"Tengo una discapacidad psicosocial que podría dificultar mi atención médica. Me pregunto si sería posible..."

Cosas que hay que llevar a una visita de atención médica

- Tarjeta de Identificación (Carnet).
- Credencial de Discapacidad o Diagnóstico (si tienes).
- Tarjeta del seguro médico (si la tienes).
- Algo divertido para hacer en caso de que tengas que esperar (ej: libro, puzzle, fidgets, música, etc).
- Herramientas sensoriales (ejemplos: gafas de sol, chicles, audífonos, aromatizante, toallas húmedas, etc).
- Una lista de preguntas o cosas de las que quieras hablar con tu profesional de salud.
- Si tienes previsto hablar sobre un síntoma o conjunto de síntomas, una hoja de trabajo de síntomas completada.
- Cualquier registro o diario que lleves relacionado con tus problemas de salud (ej: mediciones de azúcar en sangre, mediciones de la tensión arterial, registros de síntomas, etc).
- Envases (frascos, tubos, etc) de todos tus medicamentos actuales, o fotos de ellos. Lo siguiente mejor sería una lista de todos los medicamentos actuales, incluyendo cualquier medicamento nuevo o que hayas cambiado.
- Si has acudido a urgencias, has estado hospitalizado o has acudido a otro profesional de salud desde tu última visita, cualquier instrucción o documentación que hayas recibido.
- Nombre, dirección y cualquier indicación necesaria para llegar a la consulta.
- Cualquier cosa que tu proveedor de salud te haya pedido que lleves (si te ha pedido que lleves algo).

Si se trata de una visita con un proveedor nuevo, si hace mucho tiempo que no ves a este proveedor (ej, al menos dos años) o si alguna de esta información ha cambiado desde la última vez que viste a este proveedor, lleva también:

- Un breve resumen de tu historial médico.
- Tu historial médico antiguo (si lo tienes).
- Nombres de tus anteriores proveedores de salud o de cualquier otro proveedor de salud al que sigas acudiendo.
- Nombres e información de contacto de las personas que puedan estar implicadas en tu atención sanitaria. Por ejemplo, la persona con la que deben ponerse en contacto en caso de emergencia, y cualquier persona que te ayude a comunicarte entre visitas.
- Tu formulario de admisión, si lo rellenaste en casa.

Si es tu primera visita, o si deseas hablar con tu proveedor de salud sobre tus necesidades de adaptación o sobre estrategias que puedan ayudarte a que las visitas sean más fluidas, lleva también:

- Copia de tu carta de Adaptaciones o Acomodaciones para tu proveedor de salud (si has hecho una).

Hoja de trabajo de síntomas

Describe tus síntomas

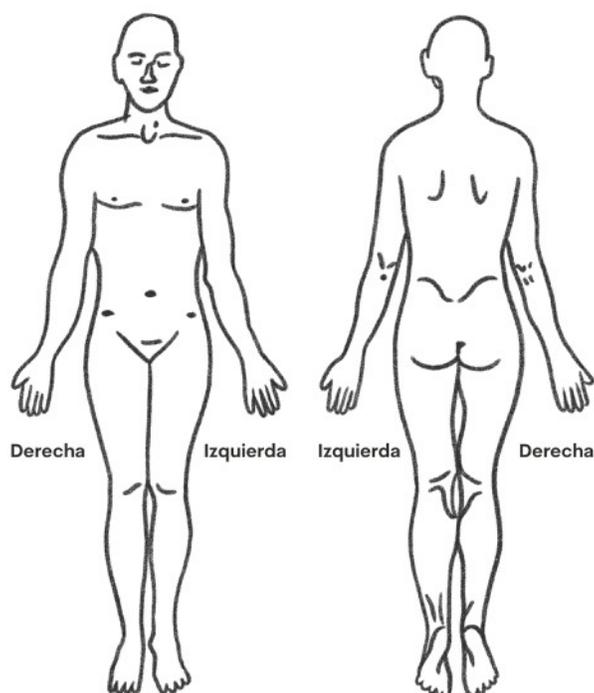
Esta hoja de trabajo contiene la información que los profesionales de salud (como médicos, asistentes médicos y enfermeras) suelen querer saber sobre los síntomas. No todas las preguntas se aplican a todos los síntomas. NO tienes que responder a todas las preguntas. Pero pensar en algunas de estas preguntas puede ayudarte a describir mejor tus síntomas o a responder a las preguntas de tu profesional de salud.

Usa esta hoja de trabajo como referencia. Los profesionales de salud pueden sentirse abrumados si les pides que la lean.

¿Cuál es el síntoma (o conjunto de síntomas)? Descríbelos:

Localización - ¿Qué zonas del cuerpo están afectadas?

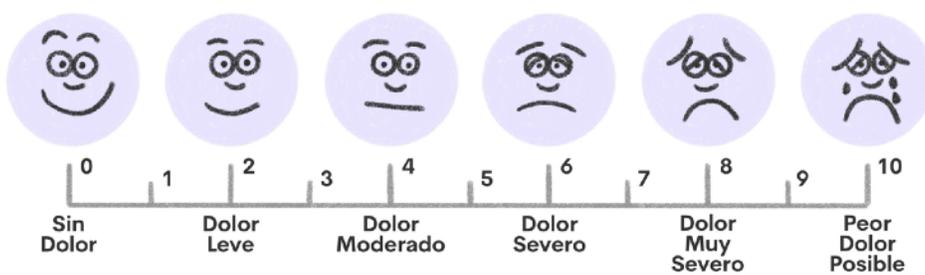
Opcional: **Marca con una X las zonas de tu cuerpo donde están los síntomas.**



Calidad - Si el síntoma es dolor, ¿cómo es el dolor?

Gravedad - ¿Qué intensidad tiene? ¿Te molesta poco o mucho?

Opcional: Puedes utilizar una **escala de dolor para describir la intensidad de tu dolor**. A algunas personas les gustan estas escalas, a otras no. Si tienes dolor, es posible que el médico te pida que utilices una escala de dolor, por lo que puede resultarte útil pensar en ello de antemano.



Duración - ¿Hace cuánto tiempo te duele? ¿Cuándo notaste el síntoma por primera vez?

Inicio - ¿Qué estabas haciendo cuando empezó el síntoma?

Frecuencia y patrones - ¿El síntoma aparece y desaparece o está ahí todo el tiempo? ¿Puedes predecir algo al respecto?

Cambio con respecto a la situación inicial - ¿Qué es normal para ti? ¿En qué se diferencia este problema de cómo te sientes habitualmente?

Qué empeora/mejora los síntomas - ¿Qué hace que los síntomas mejoren? ¿Qué los empeora?

Síntomas relacionados - ¿Tienes otros síntomas al mismo tiempo?

Otras personas - ¿Otras personas de tu entorno, como familiares y amigos, tienen los mismos síntomas?

Efecto sobre el estilo de vida o las actividades - ¿Cómo han afectado los síntomas a tu vida? ¿Te impiden hacer cosas que haces normalmente?

Tratamientos - ¿Qué has intentado hacer hasta ahora para tratar tus síntomas? ¿Te ha ayudado? ¿Qué ocurrió cuando probaste el tratamiento?

¿Por qué ahora? - Si este problema viene desde hace varios días/semanas/meses, ¿qué te ha hecho acudir ahora a tu médico? ¿Ha cambiado algo recientemente?



Tus pensamientos - ¿Cuál cree que es la causa del problema? ¿Le preocupa algo en particular?

Otros detalles importantes - ¿Hay algo más que creas que puede ayudar a tu proveedor de salud a entender lo que está pasando?

Después de la visita

Es posible que tu proveedor de salud te pida que hagas algo después de la cita. Esta hoja de trabajo tiene una página para cada una de las principales cosas que tu proveedor de salud puede pedirte que hagas.

Es posible que sólo te pida que hagas una o algunas de estas cosas, o que no te pida que hagas ninguna. Utiliza las partes de esta hoja de trabajo que se apliquen a tu situación e ignora el resto. No es necesario que rellenes todas las líneas de cada página.

Cómo obtener ayuda después de la visita

¿Con quién debo ponerme en contacto si tengo preguntas después de salir de la consulta?

¿Cómo debo ponerme en contacto con ellos?

Si te resulta difícil coordinar todas las atenciones médicas que requieres, coméntaselo a tu proveedor de salud. Es posible que ellos o su personal puedan ayudarte.

Reservar una cita de seguimiento con el profesional de salud

Si te han dicho que reserves una cita de seguimiento con tu proveedor de salud, asegúrate de conocer esta información antes de salir de la consulta.

¿Cuándo debo hacer el seguimiento? _____

¿Cómo debo reservar una cita de seguimiento?

¿Hay algo especial que deba hacer antes de la cita de seguimiento o llevar a la cita de seguimiento?

Reservar una cita con otro profesional de salud o especialista (derivación)

Si te han remitido a otro proveedor de salud, clínica o departamento, asegúrate de conocer esta información antes de salir de la consulta.

¿Cómo se llama la persona, clínica o departamento al que debo acudir?

¿Los llamo yo o me llaman ellos? _____

¿Con quién debo ponerme en contacto para hacer la derivación? Si es así, ¿cómo?

¿En cuánto tiempo necesito ser atendido por este otro proveedor?

¿Cuándo debo esperar la respuesta de este otro proveedor?

¿Qué debo hacer si no recibo respuesta de este otro proveedor o si no puede atenderme a tiempo?

¿Por qué me han remitido a este otro proveedor?

¿Debo llevar algo especial a la consulta?

Consejo: Asegúrate de que el proveedor de salud al que te han derivado conoce tus necesidades de adaptación si las requieres.

Análisis de laboratorio, radiografías u otras pruebas

Si tu médico te ha pedido análisis, radiografías u otras pruebas, asegúrate de conocer esta información antes de salir de la consulta.

¿Cuál es el nombre de la prueba o procedimiento?

¿Dónde puedo realizarme la prueba o el procedimiento?

¿Tengo que hacerme la prueba o el procedimiento a una hora o un día especial? ¿Cuándo?

¿Me presento a la prueba o al procedimiento o tengo que reservar una cita?

¿Con quién debo concertar la cita y cómo debo hacerlo?

¿Hay instrucciones especiales? Por ejemplo: Ayunar 12 horas antes de la prueba

¿Cómo será la prueba o el procedimiento? Ejemplo: ¿Habrá sonidos o sensaciones extrañas?

¿Cómo conoceré los resultados de la prueba?

Consejo:

Asegúrate de que las personas que vayan a realizar los análisis o pruebas conozcan tus necesidades de adaptación si las requieres. Pide ayuda a tu profesional de salud para prepararse para los análisis o pruebas.

Tomar un medicamento

Si el médico te ha recetado algún medicamento, asegúrate de conocer esta información antes de salir de la consulta.

¿Cómo se llama la medicación? _____

¿Debo llevar la receta o una copia de esta a la farmacia? _____

¿Van a retener mi receta en la farmacia? _____

¿Dónde está la farmacia? _____

¿Cuántas pastillas o cuánto líquido debo tomar cada vez? _____

¿Cuántas veces al día o a la semana debo tomarlo? _____

¿A qué hora o a qué horas del día debo tomarlo? _____

¿Lo tomo antes o después de comer? _____

¿Lo tomo sólo cuando tengo un síntoma o según un horario? _____

¿Cuándo debo dejar de tomarlo? _____

¿Cómo obtengo más, si los necesito? _____

¿Existen interacciones con la luz solar, los medicamentos o los alimentos? _____

¿A qué efectos secundarios debo prestar atención? _____

¿Qué debo hacer si aparecen efectos secundarios? _____

¿Debo evitar alguna actividad en particular? _____

¿Tengo que guardar el medicamento de alguna manera especial? _____

