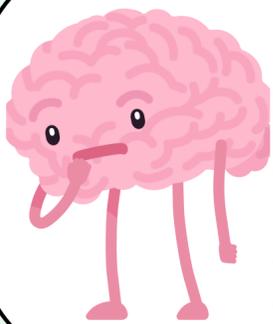
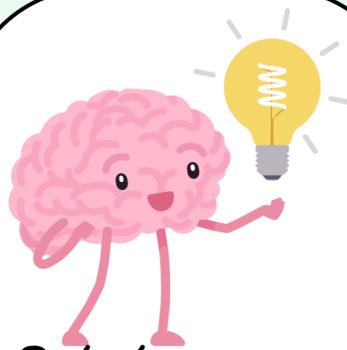


Preguntas para mi médico de la Unidad del Dolor



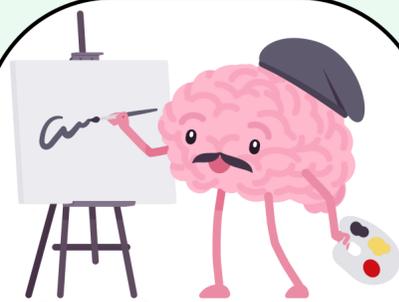
Me puedes explicar lo que tengo de forma fácil de entender

La información tranquiliza. Puedes preguntar sin miedo qué es lo que tienes y que te lo expliquen. A veces, los médicos pueden usar lenguaje técnico (igual que un abogado o un electricista), pregunta para no quedarte con la duda.



Qué términos son más útiles para describirte de la mejor manera posible mi dolor

Especificar todo lo posible cómo es tu dolor puede orientar a su diagnóstico y tratamiento de la mejor manera posible. Pregunta para poder ser lo más concreto posible.



Qué documentos de otros especialistas consideras importantes para tratarme

Fisioterapeutas, psicólogos, nutricionistas, médicos... contar con los informes y opiniones de otros profesionales puede ayudar a tu médico.

Cómo abordarías mi caso a diferencia del resto de especialistas

La Unidad del Dolor es la reina de las especialidades en cuanto a dolor se refiere. Puedes preguntar cómo te van a ayudar ellos con tratamientos que no has probado antes.



Comentemos las estrategias que tengo para llevar mejor mi dolor

Es posible que ya hayas tomado tus medidas para controlar tu dolor en casa. Comparte esas medidas con tu médico. Recuerda no olvidarte de otras terapias, productos de herbolario...



Cómo puedo potenciar mi tratamiento sin depender exclusivamente de medicación

Cambios en tu dieta, ejercicio, meditación... Hay formas de trabajar en tu dolor añadidas a la medicación que pueden ayudarte.

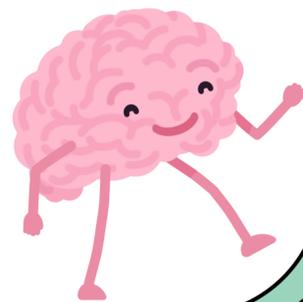


Cuáles son los riesgos y los beneficios de los tratamientos que me ofreces

No tengas miedo. Muchas veces hay tratamientos que puedes no llegar a entender y eso puede causarte incertidumbre. A parte de leer tu consentimiento informado pregunta todas tus dudas a tu médico.

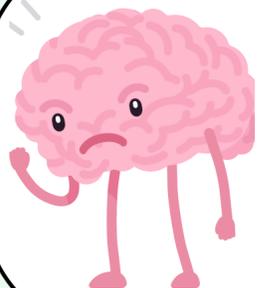
Existen tratamientos experimentales o nuevas terapias que puedan ayudarme

Estar al día de las nuevas terapias o simplemente que te propongan tratamientos que no has probado es una forma más de avanzar.



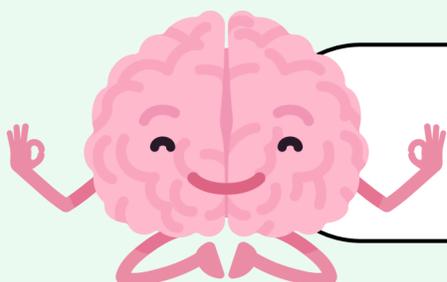
Es normal que el dolor no me desaparezca por completo con los tratamientos disponibles

Los tratamientos pueden no curar el dolor sino ayudar a que disminuya. Preguntar por qué efecto puede tener una medicación te va a ayudar a tener objetivos realistas.



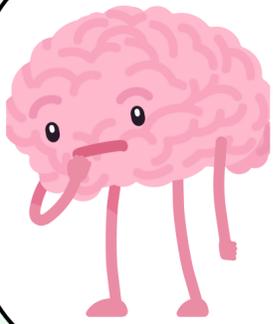
Crees que a mí me puede ayudar llevar un diario de dolor

Dependiendo de la persona, llevar un diario de dolor puede resultar contraproducente: pueden centrarse más en su dolor y darle una mayor importancia en su día a día. En caso de que te propongan llevar un diario, pero no tengas claro si es para ti o no, pregunta al respecto.



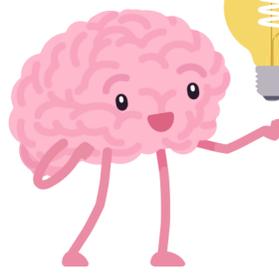
RECUERDA: Reflexiona sobre estas preguntas antes de acudir a tu consulta, así la aprovecharás mucho más.

Preguntas para mi médico de Atención Primaria



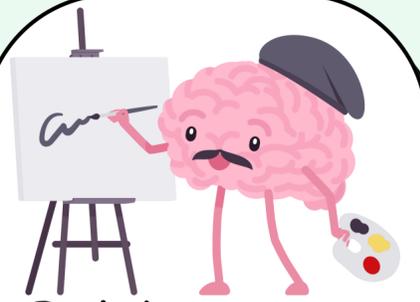
Me puedes explicar lo que tengo de forma fácil de entender

La información tranquiliza. Puedes preguntar sin miedo qué es lo que tienes y que te lo expliquen. A veces, los médicos pueden usar lenguaje técnico (igual que un abogado o un electricista), pregunta para no quedarte con la duda.



Qué pruebas me puedes hacer para entender mejor lo que me pasa

Analítica, radiografías o derivaciones al especialista. Estos son algunos ejemplos. Pregunta qué pueden hacer para ayudarte y así puedes saber para qué sirve cada una de las pruebas.

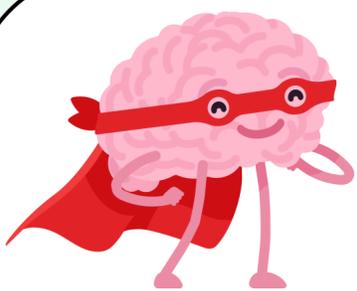


Qué documentos de otros especialistas consideras importantes para tratarme

Fisioterapeutas, psicólogos, nutricionistas, médicos... contar con los informes y opiniones de otros profesionales puede ayudar a tu médico.

Qué información debo de aportar en la consulta para que me puedas ayudar de la mejor manera posible

Probablemente tengas muchas cosas que contar sobre lo que te pasa o quieras compartir mucha información. Las consultas, por desgracia, son muy cortas, pregunta a tu médico qué información le sería más útil.



Te puedo aportar los testimonios de mis cuidadores para explicarte mejor lo que me pasa

Te conocen, saben lo que te pasa, pueden aportar información de la que, quizá, no seas consciente.



Cómo puedo contribuir de forma activa a la gestión de mi dolor

Toma acción, sigue los consejos de tu médico preguntando por ello. Desde ejercicio, alimentación o tomar correctamente la medicación.

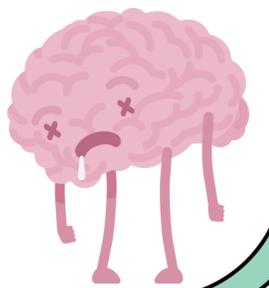


Cómo te puedo describir el impacto que llega a tener el dolor en mi vida

El dolor es incapacitante. Explica cómo te hace sentir y qué cosas han cambiado en tu vida desde que tienes dolor. Puedes preguntarle a tu médico cómo lo puedes enfocar para que sepa por lo que estás pasando.

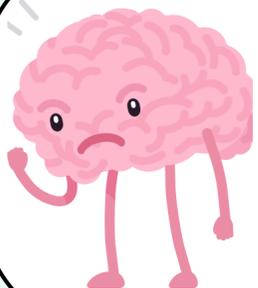
Qué datos de mis limitaciones físicas y psicológicas podrían hacer que me entendieras mejor

Qué es lo que puedes y no puedes hacer en el día a día, cómo te sientes cuando te duele... todo de una forma más específica y más concreta.



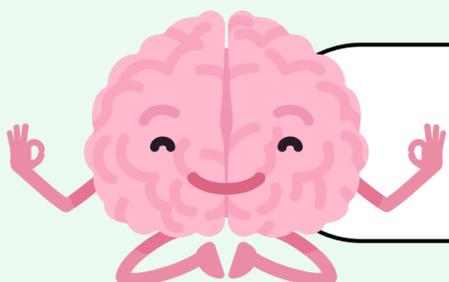
Qué opciones pueden existir para mi si el tratamiento inicial no me funciona

No tengas miedo a preguntar qué alternativas hay al tratamiento que estás tomando ahora. Saber que hay más opciones muchas veces es una esperanza que te puede ayudar.



Cómo puedo hacer un seguimiento adecuado de cómo me sienta mi medicación y cómo actúa en mi dolor

Importante para saber si el tratamiento hace efecto, cuánto tarda en hacerlo o si no llega a ayudarte del todo.



RECUERDA: Reflexiona sobre estas preguntas antes de acudir a tu consulta, así la aprovecharás mucho más.