

Ir al médico



Ir al médico es extremadamente importante para el funcionamiento diario de las personas con demencia.

Reunirse con profesionales médicos puede ser todo un desafío para las personas con pérdida de la memoria.

A veces, simplemente sacarlas de la casa representa un desafío. Sin embargo, es importante recibir atención médica experta para un diagnóstico preciso, control de síntomas y mantenimiento del funcionamiento diario. Siga estas sugerencias útiles para hacer el viaje y la experiencia un poco más sencillos.

Cómo abordar la reticencia de ir al médico

Las personas con pérdida de la memoria pueden negarse a ir al médico por muchas razones. Para algunas, la ansiedad y el miedo provocan el deseo de evitar lo que se considera una situación estresante o desagradable. También puede haber factores culturales que hacen que algunas comunidades desconfíen más de los profesionales médicos. Para otras, los cambios en el cerebro hacen que la persona no sea consciente de que algo anda mal con su memoria o comportamiento.

Estrategias de comunicación

Estrategia: No discuta; reconozca la realidad de la persona. Intente explicarle que si colabora usted se sentirá más tranquilo.

Ejemplo: "Sé que estás sano y sientes que no necesitas ver a un médico, pero me sentiría mucho mejor sabiendo que gozas de buena salud".

Estrategia: Para quienes se sienten ansiosos por los cambios en la memoria, es importante reconocer y validar sus temores.

Ejemplo: "Te ves preocupado por estos cambios. Necesitamos preguntarle al médico si tus medicamentos [o presión arterial, dificultades auditivas, etc.] podrían estar causando esos síntomas.

Estrategia: Programe una cita para ambos y concéntrese en sus propias necesidades de salud.

Ejemplo: "Necesito ir al médico hoy. ¿Me acompañas?"

Ir al médico

Ir al consultorio médico

- **No haga alusión a ir al médico:** algunas personas se ponen ansiosas antes de una cita si se les avisa con demasiada anticipación. El día de la cita, aliste a la persona para ir. Si le pregunta adónde van, responda con sinceridad, pero intente concentrarse en las actividades agradables planeadas para después.
- **Vaya con una persona más:** lleve a alguien para que lo ayude a conducir y mantener a la persona ocupada mientras espera.
- **Vaya con bastante tiempo de anticipación:** sepa adónde tiene que ir, la ubicación del edificio, la entrada, el piso y la oficina.
- **Llame al consultorio con anticipación:** informe a la enfermera o al médico con anticipación sobre la salud, medicamentos o resurtido de recetas y los comportamientos de la persona. Si va a esperar mucho tiempo, lleve distracciones como bocadillos, libros o dibujos.
- **Programe una visita al hogar:** Aunque es infrecuente, algunos médicos realizan visitas al hogar. Un enfermero practicante o un servicio de enfermería a domicilio también puede hacer una evaluación e informar al médico en caso de problemas que no sean de emergencia.

Consejos generales para las citas médicas

- **Decida qué preguntas priorizar.** Los médicos suelen tener poco tiempo para hablar con cada uno de sus pacientes durante el día. Haga una lista y priorice sus inquietudes en orden de importancia. Hable sobre los asuntos más importantes primero y preste atención.
- **Mantenga un registro y llévelo a la cita.** Anote los cambios de salud y sea específico sobre lo que está sucediendo y con qué frecuencia. Incluya una lista con todos los medicamentos recetados, de venta libre y vitaminas. También puede utilizar el registro para tomar notas durante la cita.
- **Sea honesto.** Es normal sentirse avergonzado por ciertos problemas de salud o hábitos que pueden considerarse nocivos para la salud. Recuerde que el médico necesita todos los datos para sugerir el mejor tratamiento.
- **Tenga expectativas razonables.** Hasta los mejores médicos pueden no tener todas las respuestas, pero pueden ayudar a encontrar la información o proporcionar una derivación a un especialista. Sin embargo, si un médico ignora sus preguntas, síntomas u otras inquietudes con regularidad, considere buscar otro profesional.