

Colabore con su equipo de atención médica

LO QUE NECESITA SABER:

Para muchas personas, es difícil hablar con su médico u otros miembros del equipo de atención médica. Las citas pueden sentirse apresuradas o puede ser difícil hablar o hacer preguntas en el momento. El estar preparado puede ayudar a las personas con diabetes a aprovechar las visitas con su equipo de atención médica al máximo.

Las visitas con miembros del equipo de atención médica pueden incluir citas con médicos, enfermeros, asociados médicos (*physician assistants*), especialistas en educación y cuidado de la diabetes, farmacéuticos, dentistas, podólogos, dietistas o nutricionistas y otros especialistas. Los miembros del equipo de atención médica primaria frecuentemente harán remisiones (órdenes médicas) a servicios de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes (DSMES) para que los pacientes con diabetes puedan tener acceso a un especialista en educación y cuidado de la diabetes.

Módulo 7

TIEMPO DE CONVERSACIÓN

45 a 60 minutos

RESUMEN

1. Hablar con su equipo de atención médica
2. Apoyo familiar durante las visitas de atención médica
3. Cuándo visitar a su equipo de atención médica

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Nombrar al menos 3 cosas que planean hacer para asegurarse de aprovechar al máximo sus próximas citas con su médico u otros miembros del equipo de atención médica.
- Nombrar al menos una pregunta que planean hacer en su próxima visita de atención médica.
- Decir qué tan seguido se recomienda que visiten a su equipo de atención médica usual, al especialista de los ojos, al dentista o a otros especialistas para manejar su diabetes.

★ MENSAJES CLAVE

1. Escribir sus preguntas y llevar una lista de todos los medicamentos recetados y sin receta, vitaminas y suplementos que tomen, puede ayudar a las personas con diabetes a prepararse para cada visita de atención médica y aprovecharla al máximo.
2. Es importante que las personas con diabetes sean sus mejores defensores a la hora de decir cómo se sienten y qué piensan. Dar su opinión y hacer preguntas, especialmente si algo parece confuso o poco claro, es importante.
3. La familia o los amigos pueden ayudar a hacer preguntas si la persona con diabetes se siente incómoda al preguntarles. La familia y los amigos son un excelente sistema de apoyo para manejar la atención médica e ir a las visitas de atención médica.

●○ TEMAS DE CONEXIÓN

Los “Temas de conexión” son temas que se pueden incorporar a todas las sesiones de *Nuevos comienzos* según las metas y las necesidades de sus participantes.

“Temas de conexión” recomendados:

- Facilitar *Nuevos comienzos* en línea
- Servicios de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes (DSMES)
- Establecer conexiones sociales en círculos familiares y comunitarios
- Comprender la información sobre la salud

CONSEJOS PARA GRUPOS VIRTUALES

- Pregúntele al grupo si se comunican con los miembros del equipo de atención médica a través de telemedicina y cómo les va con eso.
- En vez de emparejar a los participantes para las actividades, use las salas de subgrupos de su plataforma de videoconferencia (si están disponibles). O vaya uno por uno y haga que cada participante comparta con el grupo. Vea el Tema de conexión: Facilitar *Nuevos comienzos* en línea para ver ideas sobre cómo adaptar las actividades para grupos virtuales.
- Puede compartir las historias en video para este módulo a través de su plataforma de videoconferencia usando la opción para compartir su pantalla (screen sharing) y audio. Otra opción es compartir los enlaces a los videos con los miembros de su grupo por correo electrónico antes de que comience la sesión.



MATERIALES

Historias sugeridas para este módulo:

- [Prepararse para su visita de atención de la diabetes](#): El Dr. Gavin habla sobre los pasos para prepararse para una visita con el equipo de atención médica (video: aproximadamente 3 minutos, video en inglés).
- [Con la ayuda de la familia: La familia Clayton trabaja unida para apoyar a su padre de edad avanzada que tiene diabetes](#) (video: aproximadamente 3 minutos, video en inglés).

Materiales para distribuir:

- [Pasos para ayudarle a mantenerse sano](#)
- [Cinco preguntas para hacerle a su equipo de atención médica sobre cómo controlar la diabetes tipo 2](#)
- [Diabetes Kickstart handouts](#)
- Hoja de trabajo para distribuir tareas en el equipo (opcional)

Conversación en grupo

Esta conversación se enfocará en aprovechar al máximo sus visitas con su equipo de atención médica.

Hablar con su equipo de atención médica

INSTRUCCIONES PARA EL LÍDER DEL GRUPO

PUNTOS CENTRALES Y PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN



DIGA:

Muchas personas encuentran que es difícil hablar con su médico u otros miembros del equipo de atención médica. Cuando están en su cita, tal vez no sepan qué preguntas hacer, se olviden de lo que querían preguntar en el momento o sientan que el miembro del equipo de atención médica está apurado y no tiene tiempo para responder sus preguntas.



PREGUNTE:

Piensen en una visita reciente a un miembro de su equipo de atención médica, como un médico, un profesional en enfermería superior (*nurse practitioner*) u otro especialista.

¿Qué tan cómodos se sintieron hablando con ese miembro de su equipo de atención médica? ¿Se acordaron de decir todo lo que querían decir?

¿Cuáles son algunas razones por las cuales se le hizo difícil hablar con los miembros de su equipo de atención médica en el pasado?

Ejemplos de razones: No sabía qué preguntar o me olvidé de preguntar; sentí que no había tiempo; me daban vergüenza mis preguntas; sentí que debería saber las respuestas y no quise admitir que no las sabía; sentí que mi equipo de atención médica no tenía tiempo para mí; no confiaba en mi equipo de atención médica; sentí que mi médico no me estaba escuchando.



VEA:

Prepararse para su visita de atención de la diabetes (video: aproximadamente 3 minutos)



PREGUNTE:

¿Qué pensaron cuando el Dr. Gavin dijo que no necesitan pedir permiso para hacer preguntas sobre su salud porque ustedes son las personas a cargo de manejar su diabetes?

¿Qué tan seguido sienten que están a cargo de manejar su diabetes y que reciben asesoramiento de su equipo de atención médica? ¿Qué los ayuda a sentir que están a cargo o que no están a cargo?

¿Qué pueden llevar a su próxima cita de atención médica para colaborar mejor con su equipo de atención médica?

En nuestra segunda semana, usamos una hoja para crear metas y monitorear su progreso hacia sus metas, y para anotar los resultados de las pruebas y otra información en cada visita de atención médica. ¿Han usado esta herramienta desde que trabajamos en nuestras metas?

Saquemos una hoja de papel. Por favor, escriban una o dos preguntas que les gustaría hacerle a su médico, profesional en enfermería superior (*nurse practitioner*), dietista o nutricionista u otro miembro del equipo de atención médica en su próxima visita.

Ejemplos de qué llevar: Lista de preguntas y cualquier problema reciente; resultados de niveles de glucosa en la sangre; lista de medicamentos; material: “Registro de mis cuidados para la diabetes y plan de acción” de [Pasos para ayudarle a mantenerse sano](#).

Dele a cada participante una copia de [Pasos para ayudarle a mantenerse sano](#).

**DIGA:**

Llevar su formulario de monitoreo y seguimiento y una lista de preguntas e inquietudes sobre las que quieran conversar durante su visita los ayudará a asegurarse de que se consideren y discutan todas sus necesidades e inquietudes.

- Piensen en las preguntas antes de la cita. Escríbanlas y denle la lista al miembro del equipo de atención médica al comienzo de la cita.
- Lleven una lista de todos los medicamentos, vitaminas y remedios a base de hierbas que toman y una descripción de cómo los toman (qué tan seguido y en qué cantidad).
- Lleven la información sobre sus niveles de glucosa en la sangre.
- Lleven su hoja para crear metas y formulario de monitoreo y seguimiento para asegurarse de que hablarán con su médico sobre sus factores clave de la diabetes, la salud de sus pies, su peso, sus medicamentos y metas.
- Hablen sobre otras pruebas que las personas con diabetes deberían hacerse de forma regular, lo cual incluye examinar los ojos, oídos, dientes y pies.

Muchos *smartphones* tienen herramientas y aplicaciones para tomar notas. Estas pueden ser una alternativa útil a llevar papel y lápiz. También pueden poner recordatorios en su teléfono para recordar la fecha y hora de su visita y qué quieren llevar y preguntar. Quizás el miembro de su equipo de atención médica también les hable sobre el método de enseñanza por retroalimentación (teach-back), donde les pedirán que expliquen con sus propias palabras lo que se les pidió hacer.

Sean sinceros. Díganle al miembro de su equipo de atención médica si se olvidan de tomar sus pastillas, qué tan seguido y por qué. Por ejemplo, no pueden recordar tomar la de la noche, o el medicamento les causa malestar estomacal si lo toman en la mañana.

Aprovechen al máximo su visita de atención médica. Tomar estas medidas puede hacer que sea más fácil hablar con su equipo de atención médica y obtener las respuestas que necesitan.

¡Ser sus propios defensores significa reconocer que se conocen mejor que nadie! Al compartir sus pensamientos e inquietudes, pueden manejar mejor su diabetes.



ACTIVIDAD:

**Trabajo en parejas (o actividad de dramatización) sobre cómo
colaborar con el equipo de atención médica**

La meta de esta actividad es que los participantes piensen en preguntas que les gustaría hacer en su próxima visita a un miembro de su equipo de atención médica y practiquen cómo hacerlas durante una visita.

- Dele a cada participante una copia de [Pasos para ayudarle a mantenerse sano](#). Pídale que vean el material y piensen en preguntas que les gustaría hacerle a un miembro de su equipo de atención médica.
- Pídale a los participantes formen parejas y practicar cómo hacerle preguntas y decirle sus inquietudes al miembro de su equipo de atención médica. Haga que los participantes se turnen actuando el papel de miembro del equipo de atención médica para que el otro practique.
- Pídale a una persona de cada grupo que comparta la estrategia que usaron para discutir los temas y las inquietudes con el miembro de su equipo de atención médica.

Cuándo visitar a su equipo de atención médica

INSTRUCCIONES PARA EL LÍDER DEL GRUPO

PUNTOS CENTRALES Y PREGUNTES PARA LA CONVERSACIÓN



DIGA:

¿Qué tan seguido deberían programar visitas con distintos miembros de su equipo de atención médica?

Se recomienda que vean a un médico o a otro miembro de su equipo de atención médica usual al menos dos veces por año. Y deberían ver a su especialista de los ojos y dentista (u otros especialistas) al menos una vez por año.

No esperen demasiado por una cita. Si su médico usual no está disponible, pregúnten si otro médico del consultorio los puede ver sin tener que sacar cita o para una sola consulta hasta que puedan ver a su médico. También pueden pedir que los llamen si el consultorio tiene cancelaciones de último minuto.

Si no tienen un equipo de atención médica, es crucial que encuentren uno para el seguimiento regular. En muchas comunidades hay centros de salud comunitarios que aceptan Medicaid o Medicare, o que ofrecen servicios en una escala móvil de pagos basada en los ingresos para personas sin seguro.

El trabajar con otros profesionales alternativos (como masajistas o naturópatas) puede ayudarlos a sentirse mejor, pero no debería remplazar el ver a su médico u otro miembro del equipo de atención médica (como un profesional en enfermería superior o asociado médico). Siempre deben hablar con su médico o farmacéutico antes de probar remedios caseros o medicamentos que se venden sin receta.

Finalmente, si sienten presión en el pecho o tienen dificultad para respirar, NO ESPEREN. Llamen al 911 o vayan a la sala de emergencias.

Dele a cada participante una copia de [Cinco preguntas para hacerle a su equipo de atención médica sobre cómo controlar la diabetes tipo 2](#).

Apoyo familiar durante las visitas de atención médica

INSTRUCCIONES PARA EL LÍDER DEL GRUPO

PUNTOS CENTRALES Y PREGUNTES PARA LA CONVERSACIÓN



VEA:

Con la ayuda de la familia



PREGUNTE:

¿Cuáles son algunas formas en las que la familia del Sr. Clayton lo ayudó con su atención médica?

¿Qué piensan que hicieron que lo ayudó a manejar su diabetes?

¿Qué piensan que hicieron que podría haberle hecho más difícil manejar su diabetes?



PREGUNTE:

¿Notaron cosas similares entre sus familias y la familia Clayton?

¿Cuáles son algunas formas en las que sus familias pueden ayudarlos a aprovechar sus visitas de atención médica al máximo?



DIGA:

La familia y los amigos pueden ayudar durante la visita al:

- Estar ahí para dar apoyo emocional.
- Ser un segundo par de oídos para mantener un registro de la información que dé el miembro del equipo de atención médica.
- Ayudar a mantener un registro de las citas y de los resultados de las pruebas.
- Ayudarlos a recordar las preguntas que quieren hacer.
- Ayudarlos a crear metas.
- Recoger medicamentos recetados y recordarles cuando se los deban tomar.



DIGA:

Los familiares pueden ser de gran ayuda durante las visitas de atención médica, especialmente si los ayudan a manejar su diabetes.

Pero a veces, tener un familiar o amigo en una visita de atención médica puede crear un problema, sobre todo si esa persona se dueña de la conversación o hace difícil para ustedes estar “a cargo” de la visita. Pero si una con diabetes no se siente cómoda haciéndole preguntas a su equipo de atención médica, puede que necesite que su familiar o amigo se encargue más de la conversación

**PREGUNTE:**

¿Cuáles son algunas formas en las que familiares o amigos pueden hacerles difícil estar a cargo durante sus visitas de atención médica?

¿Cuáles son algunas cosas que los familiares pueden hacer para asegurarse de que ustedes estén a cargo durante sus visitas de atención médica?

Ejemplos: Hablar demasiado, hacer preguntas no relacionadas con el tema y expresar que no está de acuerdo con el paciente en frente del médico.

(Pueden recordarle a los familiares que como la persona con diabetes, ustedes son el foco de la visita; pueden hablar con ellos antes de la visita sobre cómo desean que participen).

**DIGA:**

Aun si un familiar fue a la cita con ustedes, es útil hablar sobre lo que pasó para asegurarse de que todos hayan escuchado la misma información y los mismos consejos.

Mantener a los familiares informados puede ayudarlos a encontrar formas positivas de darles apoyo y prevenir que hagan cosas menos útiles, como fastidiar.

**PREGUNTE:**

¿De qué cosas pueden hablar después de la cita?

**DIGA:**

Después de la visita a un miembro del equipo de atención médica, ambos pueden:

- Repasar los consejos que escucharon. Hablar sobre lo que significan.
- Hablar sobre lo que parece funcionar y lo que puede mejorarse.
- Repasar las metas que ustedes hayan establecido con el equipo de atención médica.
- Establecer la manera en que los familiares pueden apoyarlos para que ustedes alcancen sus metas.

**PREGUNTE:**

Pídale a los participantes que piensen cómo sus familiares pueden apoyarlos durante sus visitas de atención médica y escriban algunas ideas. Pídale a los participantes que compartan sus ideas con su compañero y luego con el resto del grupo.

⌚ CIERRE DE LA SESIÓN

- Responda las preguntas finales.
- Agradézcale al grupo por participar.
- Explique la actividad para la casa si aplica (ver más abajo).
- Recuérdeles sobre la próxima sesión. Pregúntele si tienen alguna pregunta o inquietud específica que les gustaría discutir.
- Pídale que completen la evaluación de la sesión.

**ACTIVIDAD PARA LA CASA**

Entregue copias de la Hoja de trabajo para la distribución de tareas en el equipo. Explique que la persona con diabetes es el administrador general y es responsable de asegurarse de que todo el equipo entienda su puesto o rol. Trabajen con familiares para completar la lista. Los familiares deberían hablar sobre cómo pueden apoyar a la persona con diabetes y escribir sus roles específicos en la lista. En la columna de “datos de contacto”, escriban la información indicada. Hagan copias para que los familiares las guarden en un lugar donde las puedan encontrar rápidamente. Recuerde a los participantes que el administrador general puede moverse o cambiar puestos si es necesario. El administrador general tendrá que mantener la lista actualizada.

RECURSOS

Use estos recursos para aprender más sobre los temas en este módulo, ampliar la conversación o darles recursos adicionales a los participantes.

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC):
 - [iNo me culpen! Cómo ayudar a los miembros del equipo de atención médica y a las personas con diabetes a superar los desafíos para un cambio de comportamiento](#) (grabación de seminario web, (solo en inglés))
- Institutos Nacionales de la Salud:
 - [Cómo hablar con su médico](#)
- Asociación Americana de la Diabetes:
 - [Conozca a su equipo de atención de la diabetes](#) (solo en inglés)