

# Cada minuto cuenta

## Preparación de la cita con el médico

Las citas con el médico son una oportunidad para comentar cómo te encuentras y cómo está funcionando el tratamiento.

A menudo, las citas son cortas y hay que realizar exploraciones y pruebas médicas. ¿Cómo puedes asegurarte de que sales de la consulta del médico sintiéndote satisfecho y con la sensación de que se te ha escuchado?

Siempre es una buena idea reflexionar sobre cómo te has sentido desde la última visita. Esto podría ayudarte a mantener un diario de cosas que te han sucedido, o te han preocupado, desde la última vez que hablaste con tu médico. También puedes pedir a tus familiares y amigos que te recuerden cosas que hayas dicho o hecho y cómo te afectaron.

Usa esta guía para ayudarte a preparar tu visita e identificar cualquier preocupación que quieras comentar con el médico. Comenta tu principal preocupación al inicio de la visita. Esto ayudará al médico a centrarse en lo que realmente es importante para ti.

### PIENSA: ¿Cuáles son los asuntos que quieres comentar con el médico?

Marca dos o tres de los temas más importantes para ti.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Crisis                             | <input type="checkbox"/> Efectos secundarios |
| <input type="checkbox"/> Flexibilidad en las articulaciones | <input type="checkbox"/> Síntomas            |
| <input type="checkbox"/> Rigidez matutina                   | <input type="checkbox"/> Cansancio           |
| <input type="checkbox"/> Dolor                              | <input type="checkbox"/> Tratamiento         |
| <input type="checkbox"/> Actividad física                   | <input type="checkbox"/> Otros.....          |

Piensa en tres preguntas relacionadas con los temas más importantes que has marcado

1. ....  
.....
2. ....  
.....
3. ....  
.....

### EVALÚA: ¿Cómo te has sentido desde la última cita con el médico?

¿Cómo te has sentido desde la última visita?

La información sobre cómo te has sentido emocionalmente es muy importante. No hay ningún motivo para que sientas vergüenza por compartir tus sentimientos con el médico. Cómo te has sentido de un día para otro puede ser indicativo de cómo se está tratando tu enfermedad.

Rodea con un círculo las tres palabras de la siguiente lista que describan cómo te has sentido.

- |            |              |             |           |
|------------|--------------|-------------|-----------|
| Pesimista  | Motivado     | Contento    | Fatal     |
| Genial     | Entusiasmado | Estable     | Inquieto  |
| Inseguro   | Regular      | Triste      | Optimista |
| Preocupado | Mal          | Bien        | Feliz     |
| Débil      | Frustrado    | Esperanzado |           |

1. ¿En qué actividades sociales y de ocio participaste la semana pasada?

- .....  
.....  
.....

2. ¿Ha habido alguna actividad que hayas querido hacer, pero no pudiste debido a la artritis psoriásica?

- .....  
.....  
.....