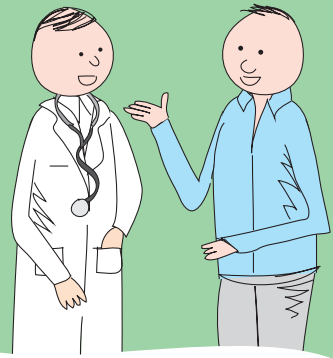


Médico-Paciente : Hablemos el mismo idioma



Como nuevo paciente con diabetes tipo 2, ¿sabe usted qué preguntarle a su médico?

Las consultas pueden seguir siendo un desafío incluso después de años de experiencia con la condición.

Este folleto le dará las herramientas **necesarias** para tener una mejor comunicación con su médico. Le muestra los beneficios de mejorar esta comunicación.

Los beneficios de estar activo antes, durante y después de la consulta



Qué hacer para preparar la consulta con el médico ?

- Tener un registro de mis lecturas de glucosa en sangre (en ayunas, después de las comidas y a la hora de acostarme) y mis controles recientes de la presión arterial

➔ *Llevaré información precisa a mi médico para la consulta*

- Anotar todas mis preguntas/preocupaciones y llevarlas a mi cita

➔ *No olvidaré las preguntas durante la consulta, pueden **ser** y serán temas de discusión con mi médico. **Ud podrá encontrar ideas** en la lista de preguntas frecuentes en este folleto*

- Preparar una descripción de mis síntomas

➔ *Podré comunicarlos clara y concisamente a mi médico*

- Si es posible, ir con un familiar o amigo a la cita

➔ *El/ella podrá recordar algunos elementos que yo pueda olvidar*

“ A lo largo de los años, me he dado cuenta de que la calidad de la conexión humana en la relación médico-paciente es la base de una atención médica compasiva y de mejores resultados clínicos.”



Heather Koga (Zimbabue)

Qué hacer o decir durante la consulta con el médico ?

- **Hablar de nuevos medios para resolver los problemas identificados**

➔ *Si le informo a mi médico de mis problemas, encontraré una solución inmediata con él*



- **Ser transparente e ir a lo esencial**

➔ *Recibiré la ayuda más apropiada de mi médico diciéndole la verdad y siendo preciso en mi descripción. El médico está de mi lado, no en contra mía*

“ El médico está para ayudarme. El/Ella no me puede ayudar adecuadamente si yo no le cuento la historia completa, incluyendo la Coca-Cola que tomé ayer.»

Jesper Noerager (Dinamarca)

- **Mencionar el impacto de las acciones implementadas durante la última consulta (modificación del tratamiento/modificación de la dosis, por ejemplo)**

➔ *Esto me ayudará a ver los beneficios de las decisiones previamente tomadas con el médico y me dará confianza y motivación*

- **Discutir y buscar claridad sobre lo que me dice el médico o sobre los resultados de las pruebas**

➔ *Esto me ayudará a entender mejor mi diabetes y hablar el mismo idioma con el médico. No debo **olvidar** usar el glosario médico al final del folleto para ver las definiciones de algunos términos técnicos*

- **No tener miedo de hacer preguntas si no entiendo algo**

➔ *Al entender las recomendaciones del médico, tendré más confianza y motivación para aplicarlas correctamente*

- **Tomar notas de lo que dice el médico**

➔ *Estas notas serán un buen recordatorio después de la consulta*

Qué hacer después de la consulta con el médico

- **Investigación adicional sobre temas discutidos**

➔ *Estas notas serán un buen recordatorio después de la consulta*

- **Resumir la consulta con un familiar**

➔ *Este resumen me dará una descripción completa de los puntos discutidos durante la consulta, incluso los que podría haber olvidado*



Preguntas frecuentes

Vivir con diabetes puede generar muchas preguntas sobre muchos temas diferentes (tratamiento, vida cotidiana, dieta, etc.). El médico está ahí para responder todas sus preguntas, incluso las más simples. Su respuesta a cada una de ellas le dará una visión clara de qué hacer y le ayudará a manejar mejor su condición. Por lo tanto, ¡no tenga miedo de hacer sus preguntas!



Preguntas frecuentes relacionadas con la diabetes

- ¿Por qué no puedo controlar mi nivel de azúcar en sangre?
- ¿Qué es un nivel alto o bajo de azúcar en sangre y cómo se siente? ¿Qué debo hacer si me siento así?
- ¿Por qué hay más de un número para los niveles de azúcar en sangre?
- ¿Qué podría estar causando esto (complicaciones / síntomas)?
- ¿Cuándo debo alertar al médico si los síntomas persisten?
- ¿Cuáles son los costos asociados con mi régimen de tratamiento elegido?
- ¿Cuáles son los métodos alternativos de tratamiento? ¿Cuáles son los costos y qué tan efectivos son en comparación con el tratamiento que elegí?
- COVID-19: ¿algo que deba saber como persona con diabetes?
- COVID-19: ¿puedo vacunarme normalmente?

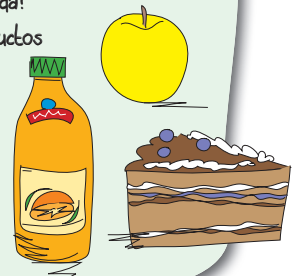


Diabetes tipo 2 en la vida cotidiana

- ¿La diabetes afectará mi vida sexual? ¿Cómo puede afectar mi vida sexual?
- ¿Debería preocuparme por mis pies? ¿Cuáles son las consecuencias de la diabetes para mis pies?
- ¿Puede la diabetes afectar mis dientes? ¿Debería preocuparme por mis ojos? ¿Qué otras partes de mi cuerpo pueden verse afectadas por la diabetes?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios de los medicamentos recetados?
- ¿Qué sucede si no tomo mi medicamento durante un par de días?
- ¿Fumar es especialmente peligroso para un diabético? ¿Si es así, por qué?

Dieta

- Voy a una fiesta de cumpleaños, ¿puedo comer algo de pastel y chocolate?
- ¿Qué son los «azúcares ocultos»? ¿El zumo cuenta como bebida azucarada?
- ¿Puedo beber una Coca-Cola de vez en cuando? ¿Cómo afectan los productos «light» o dietéticos mis niveles de azúcar en sangre?
- ¿Puedo comer papas fritas / patatas fritas / fruta? Si es así, ¿cuánto / con qué frecuencia?
- Quiero ayunar la próxima semana, ¿es posible?
- ¿Puedo beber alcohol? En caso afirmativo, ¿cuánto y cuál es la bebida más adecuada para un diabético?
- ¿Está bien hacer «días trampa»?



Glosario médico



Los términos médicos a menudo son difíciles de entender y son obstáculos para una buena comunicación con sus médicos. Este glosario con definiciones simplificadas le ayudará a hablar el mismo idioma con su médico.

⇒ **Glucemia** : comúnmente conocido como azúcar en sangre, este valor biológico indica la cantidad de azúcar en la sangre cuando se analiza.

⇒ **Hemoglobina glucosilada/HbA1c** :

un valor biológico que ofrece una visión general de su nivel de azúcar en sangre y su variación en los últimos 3 meses.

⇒ **mmol/L – g/L** : estas unidades miden el nivel de azúcar en sangre.

⇒ **Hipoglucemia y sus principales síntomas** : generalmente llamado “hipo”, este evento ocurre cuando el nivel de azúcar en sangre es demasiado bajo. Puede sentirse cansado, experimentar sudores fríos y sentirse confundido (estos síntomas no son exhaustivos; los síntomas de la hipoglucemia pueden variar según la intensidad).

⇒ **Hiperoglucemia y sus principales síntomas** : generalmente llamado “hiper”, este evento ocurre cuando el nivel de azúcar en sangre es demasiado alto. Puede sentirse cansado, orinar con frecuencia y tener sed excesiva (estos síntomas no son exhaustivos; los síntomas de la hiperoglucemia pueden variar según la intensidad).

⇒ **Insulina** : esta hormona reduce la cantidad de azúcar en sangre y puede ser usada como tratamiento para la diabetes.

⇒ **Glucagón** : esta hormona aumenta la cantidad de azúcar en sangre. Se puede utilizar como tratamiento de emergencia cuando las personas diabéticas tienen una hipoglucemia grave.

⇒ **Lípidos** : término genérico para hablar de grasas. Los lípidos también pueden ser usados por su médico para medir la tasa de colesterol en sangre.

⇒ **IMC (Índice de Masa Corporal)** : es un valor derivado de la estatura y el peso de una persona y se utiliza para estimar el nivel de grasa de una persona (bajo peso / normal / sobrepeso / obesidad).

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Estatura}^2 (\text{m}^2)}$$

⇒ **Cetonas/cetoacidosis** : las cetonas son ácidos presentes en la sangre y producidos por el organismo cuando éste no puede producir suficiente insulina. En algunas condiciones como la diabetes, estas sustancia pueden estar en concentración alta y llevar a cetoacidosis, cuyos síntomas son similares a una «hipo» o «hiperoglucemia».

“ Yo no entendía realmente lo que los médicos me decían, era muy confuso hasta que empezamos a hablar con palabras claras y un lenguaje que yo podía entender.”



Matt Phillips (Reino Unido)

Obtenga más información sobre la diabetes tipo 2 en la vida cotidiana con la aplicación Diabetes Words

