

# Preparación para una cita médica

## ANTES DE LA CITA

- » **Programa la cita en un horario que le quede bien a todos los participantes.**
- » **Complete la hoja de trabajo sobre la cita médica** en la página 62.
- » **El equipo médico podrá atender mejor a la persona con Parkinson si usted está preparado para la cita.** Piense (y escriba) qué inquietudes específicas desea discutir con el médico:
  - Síntomas motores molestos, tales como temblores, lentitud, rigidez, equilibrio/caídas.
  - Síntomas no motores molestos, tales como cambios en el estado de ánimo, cambios en el pensamiento, mareos, sueño, estreñimiento o dolor.
- » **Haga un listado con cualquier cambio médico que haya surgido desde la última cita.** ¿Hubo alguna hospitalización o visita a la sala de emergencias? ¿Hubo alguna cirugía o procedimiento?
- » Si su ser querido se ha sometido a una cirugía de estimulación cerebral profunda (ECP) debido al Parkinson, **¿es necesario realizar alguna programación o análisis de batería?** Eso puede requerir una cita por separado con un programador de ECP.
- » Si su ser querido ha presentado cambios al caminar, en la capacidad de completar sus cuidados y actividades cotidianos, en el volumen de su voz o en la deglución, puede que sea necesaria una **cita con un terapeuta de rehabilitación** (fisioterapeuta, terapeuta ocupacional o del habla).
  - Si la clínica cuenta con terapeutas de rehabilitación, llame al consultorio médico para ver si se puede programar una cita de terapia para el mismo día que la cita médica.
  - Si la clínica no tiene terapeutas de rehabilitación, necesitará una derivación para la cobertura del seguro. Agregue este asunto a su lista de temas para hablar con el médico.
- » **¿Tiene preguntas sobre qué programa de ejercicios es adecuado para la persona con Parkinson?** Pida una derivación a un fisioterapeuta que pueda diseñar un programa de ejercicios para la persona con Parkinson.
- » **Tenga en cuenta cualquier cambio en las condiciones de vida.**
- » **Revise los frascos de medicamentos recetados por si se necesita reponer alguno.**

## EL DÍA ANTES DE LA CITA Y EL DÍA DE LA CITA

### » Reúna los siguientes elementos para llevar a la cita:

- Lista de medicamentos actuales, incluidos todos los medicamentos y suplementos de venta libre y con receta (junto con las concentraciones y las dosis).
  - Tarjetas de seguro e identificación.
  - Pastillero (para poder administrar los medicamentos fuera de casa).
- » Si quiere una carta acerca de la visita para el médico de cabecera de su ser querido, **brinde el nombre y la dirección del médico** y de la clínica.
- » **Planee asistir a la cita con su ser querido.** Es útil que haya otra persona presente para compartir observaciones, escuchar y comprender la información que se discuta y tomar notas.
- » **Llegue a la cita puntualmente, o incluso temprano.** Asegúrese de tener tiempo suficiente para ir al baño antes de la cita.

## DURANTE LA CITA

- » **Escriba notas y respuestas a las preguntas.**
- » **Sea sincero al responder las preguntas,** incluso si las respuestas le resultan difíciles.
- » **Asegúrese de comprender las recomendaciones** y los planes de seguimiento antes de irse. Si algo no está claro, pregúntele al médico para que lo aclare.
- » **Asegúrese de obtener información sobre cualquier medicamento nuevo** que se recete:
- ¿Cuál es el nombre del medicamento?
  - ¿Para qué se receta el medicamento? ¿Es para reemplazar otro medicamento o para tomar junto con otros medicamentos?
  - ¿Cuál es la dosis y con qué frecuencia se debe tomar? (Muchos medicamentos contra el Parkinson se administran con un aumento gradual de la dosis para evitar efectos secundarios. Asegúrese de anotar en forma precisa el cronograma de administración de dosis).
  - ¿Cuándo y cómo sabrá si el medicamento está funcionando?
  - ¿Provoca efectos secundarios frecuentes o graves a los que se deba prestar atención?
- » **Sepa a quién debe llamar en caso de preguntas, inquietudes o actualizaciones.**
- » **Trate de programar la próxima cita** o las citas adicionales con el equipo antes de salir del consultorio.