

Prepárate para la visita al médico

Usa esta guía para preguntar lo indicado en tu cita con el médico, y para equiparte con la mejor información. Puedes ser referido a un especialista en trastornos del movimiento.



Paso 1: Prepara una cita

Organiza tu información de la salud: Pregunta en la oficina de tu médico qué información debes llevar para la cita y que ítems debes llevar.

- [] Tu historia médica (lleva tus registros de citas médicas a las que hayas asistido y reportes de laboratorio o CD's con imágenes del cerebro)
- [] Tu lista de medicamentos prescritos y la lista de suplementos y otros medicamentos (usa la tabla abajo para hacer tu lista)
- [] Enumera tus síntomas motrices y no motrices (usa la tabla abajo para hacerla).
- [] Enumera otras discapacidades que tengas (si aplica)
- [] Pide un espacio de parqueo especial (si aplica)

Hazte cargo de la logística antes de cita:

- [] Ubica todos los materiales mencionados en el anterior punto en un cuaderno o carpeta.
- [] Lleva tu tarjeta de identidad y carnet de membresía a tu plan de salud.
- [] Pide a algún familiar o amigo que te acompañe para que te asista en la cita.



Paso 2: Llega a tu cita a tiempo

Llega temprano para que puedas completar todos los formularios de tu seguro y otros papeleos a tiempo. Esto puede ayudarte a ti y a tu médico a ahorrar el tiempo.



Paso 3: Informa a tu médico de tu enfermedad

Usa el siguiente formulario para manejar la discusión acerca de tus medicamentos, tus síntomas y otros inconvenientes. Prepárate para contestar las preguntas de tu médico y cuida tu tiempo para poder revisar todo lo que quieras. Tu médico puede preguntar:

- ¿Cuándo empezaron los síntomas?
- ¿Tienes los síntomas todo el tiempo o van y vienen?
- ¿Algo ayuda a mejorar o a empeorar los síntomas?



Paso 4: Pregunta lo adecuado

Habrán muchas preguntas que querrás hacerle a tu médico y mucho de qué hablar con él. Después de que haya terminado de examinarte y haya planeado tu plan de tratamiento, puedes enfocarte en discutir otros temas. Usa la lista abajo para hacer un checklist de las preguntas que querrás preguntar:

Preguntas acerca del Párkinson:

- ¿Existe alguna cura para el Párkinson?
- ¿Qué causa la enfermedad?
- ¿Puedo prevenir el Párkinson? ¿Es una enfermedad genética?
- ¿Cuál es la diferencia entre el Párkinson y solo temblores?
- ¿Cómo evolucionará mi condición?
- ¿Cuál es la causa más probable de mis síntomas?
- ¿Qué clase de exámenes existen y cuáles debo hacerme?
- ¿Voy a necesitar de un cuidado a largo plazo?

Preguntas acerca del cuidado:

- [] ¿Existe algún tipo de especialista que deba ver?
- [] ¿Dónde puedo encontrar un médico especializado en trastornos del movimiento?
- [] ¿Debo ver a un dermatólogo? (Los pacientes de Párkinson tienen mayor riesgo de melanoma)

Preguntas acerca del tratamiento:

- [] ¿Cuál es mi prognosis?
- [] ¿Qué tratamiento es el indicado para mí?
- [] ¿Por qué está sugiriendo este tratamiento para mí?
- [] ¿Cómo monitoreo el tratamiento para el Párkinson y coordinar mi cuidado?
- [] Tengo otras condiciones médicas ¿Cómo puedo manejarla con mi actual diagnóstico?
- [] ¿Qué medicamentos tratan mi condición? ¿Qué dosis debo tomar?
- [] ¿Qué efectos secundarios puedo esperar de mis medicamentos?
- [] ¿Si el tratamiento deja de funcionar o funciona menos qué debo hacer?
- [] ¿Si no tolero los efectos secundarios de los medicamentos qué opciones tengo?
- [] ¿Qué es la estimulación cerebral? ¿Es una opción para mí?

Preguntas acerca del estilo de vida y los síntomas

- [] ¿Hay algo que pueda hacer para lentificar el progreso de los síntomas y conservar mi calidad de vida?
- [] ¿Qué dieta me recomienda?
- [] ¿Cómo responderán mis síntomas al ejercicio y cambio de dieta?
- [] ¿Cómo puedo dormir mejor?
- [] ¿Sugiere un plan de ejercicios? ¿Debo agendar una cita con un fisiatra?
- [] ¿Es seguro que yo maneje?
- [] ¿Hay algún tipo de equipo que deba considerar para mi casa?

- ☐ ¿Qué puedo hacer si me empiezo a sentir deprimido?
- ☐ ¿Cuáles son las mejores maneras de prevenir la constipación?
- ☐ ¿A Cuál hospital debo ir en caso de emergencia?
- ☐ ¿Cómo va a afectar mi vida sexual el Párkinson y me relación con el resto de la familia?
- ☐ ¿Sabe de grupos de apoyo de la enfermedad para los pacientes?
- ☐ ¿Tiene alguna información impresa que me pueda entregar?



Paso 5: **Revisa lo que has aprendido**

Una vez hayas llegado a casa revisa lo que hayas anotado y aprendido en tu cita con el médico. Ubica tus notas y el material que hayas reunido en un lugar fácil de encontrar.

Lista de medicamentos: Incluye todos los medicamentos prescritos que estés tomando (así no estén relacionados con el Párkinson) y cuál es la dosis de cada uno.

Nombre del medicamento	Dosis	¿Cuántas veces al día lo tomas?	Doctor que hizo la prescripción

Lista de síntomas: Los síntomas del Párkinson pueden cambiar con el tiempo, por eso es importante que conserves un registro de su evolución. Comparte con tu doctor cualquier nuevo problema que se haya presentado. No olvides mencionar cómo los síntomas han generado cambios en el apetito y sueño.

Síntoma motor	Es nuevo o llevas más de 3 meses con él	¿Cómo cambian a lo largo del día?	¿Cómo afecta tu vida diaria?

Síntomas no motores: Hay muchos síntomas no motores que pueden ser causados por el Párkinson o los medicamentos que estás tomando. Existen problemas digestivos como la constipación, problemas para tragar, náuseas, apetito malo, pérdida de peso o cambios en las evacuaciones. También puedes mencionar cambios en el sueño, pesadillas o cualquier otra cosa que afecte tu vida diaria.

Puedes mencionar cosas como pérdida del sentido del olfato o el sabor, problemas de visión o funcionamiento sexual. Ansiedad, depresión y otros problemas psicológicos pueden ser mencionados también.

Síntoma no motor	¿Es nuevo o ha evolucionado recientemente?	¿Cómo cambia a lo largo del día?	¿Cómo afecta tus actividades diarias?