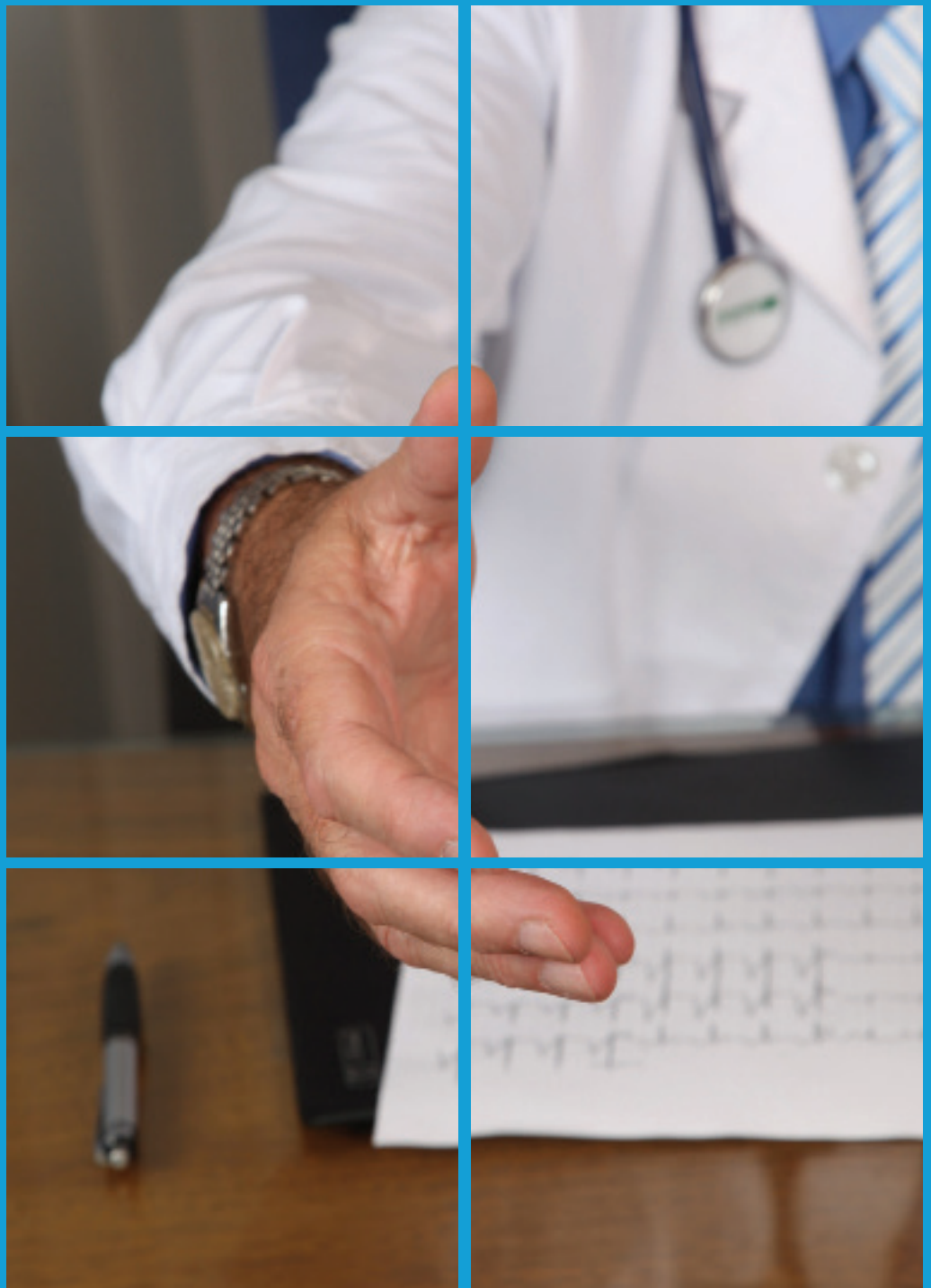


¿CÓMO HABLAR CON MI MÉDICO?



Además de hablar con sus seres queridos, es importante que comunique a su equipo médico o a su médico de confianza cuáles son sus deseos respecto al cuidado de su salud hacia el final de su vida, ya que sus integrantes son quienes estarán a cargo de ella.

No es necesario esperar a que suceda algo para tocar el tema con su médico ni con sus seres queridos , el mejor momento para hacerlo es **HOY**.

Sugerimos el sistema **ABC** para hablar con su médico:



A / Acérquese a sus seres queridos y platique con ellos sobre sus decisiones hacia el final de su vida.

B / Busque a su médico de más confianza para hablar acerca de sus decisiones.

C / Converse con su médico acerca de sus preferencias y decisiones, sus dudas e inquietudes hacia el final de su vida. Recuerde que ésta conversación, puede tenerla en diversas ocasiones.



PASO A

Hable con sus seres queridos, para que al hablarlo con su médico, usted ya tenga pensado qué cuidados desea recibir hacia el final de su vida. Sólo usted sabe lo que desea y considera importante, usted es el experto y su equipo médico debe atenderlo de acuerdo a lo que usted decida tras haberle explicado las opciones más adecuadas para usted y qué consecuencias podrían tener.



PASO B

Decida a qué especialista de su equipo médico desea comunicarle sus decisiones. Recuerde que es importante hacerlo aunque usted goce de buena salud pero, si usted o alguien querido tiene una enfermedad seria y/o crónica, la importancia y la urgencia de hacerlo son mayores.

Aquí tiene un formato que le puede ayudar:

Deseo hablar con el Dr.:

Área de Especialidad:

Lo escojo porque (elija tantas opciones como desee):

- Es en quien más confío
- Es la persona más comprensiva
- Está familiarizado con mi caso
- Me conoce bien como persona
- Conoce bien mi estado de salud
- Tiene contacto con mis seres queridos

Las alternativas de tratamiento son responsabilidad de su equipo médico, pero vale la pena que usted conozca lo más importante de algunas que se pudieran requerir en los últimos días de su vida para que, al momento de tomar decisiones, pueda tener más información sobre ellas.

Dentro de las más comunes están: RCP, diálisis, alimentación por tubo o sonda, hidratación artificial, respiración o ventilación mecánica y cuidados paliativos, entre otras. Ponemos a su disposición diversos recursos sobre ellas para que pueda tener mayor información.



PASO C

Tener la conversación con su médico. No debe tener miedo o vergüenza de tocar estos temas, aún si no existe una crisis. De hecho es probable que tenga varias conversaciones como ésta con él/ella a lo largo del tiempo y cada una será diferente dependiente de la situación en ese momento, pero todas igual de valiosas para que tengan presente lo que usted desea.

Podría llamarle por teléfono o escribirle un correo antes de su cita, para hacerle saber que tocará el tema; para estar seguro de que le dedicarán el tiempo suficiente.

Otra opción es simplemente decirle “**Doctor, me gustaría platicar con usted acerca de mis deseos hacia el final de mi vida**”. Puede llevar los formularios que ponemos a su disposición para que le sirvan como guía y la conversación fluya más fácilmente.

Puede mencionar historias personales y/o de gente cercana al expresarle dónde y cómo desea morir, así como lo que es importante para usted, ya sean eventos pasados o futuros (por ejemplo la boda, graduación o nacimiento de un ser querido, logros personales, etc.) o simplemente, lo que le dé paz, para que el médico lo tenga presente y pueda sugerir de acuerdo a ello. Sería muy valioso si la persona o representante legal que usted escogió para hacerse cargo de su salud puede acompañarlo a hablar con su médico para que todos tengan la misma información.

Si usted o su ser querido tienen una enfermedad seria y/o crónica, hay varias preguntas que pueden ayudarlo a entender mejor la situación y éste es un buen momento para hacerlas; tenga presente que cada persona y cada caso son distintos. Si siente que puede olvidar alguna, le sugerimos anotarlas o llevar éste documento.



Algunas pregunta que pueden serle útiles, son:

- ¿Qué cambios causará mi enfermedad a mi vida diaria?
- ¿Cómo podría verse afectada mi familia con mi enfermedad?
- ¿Con mi enfermedad, cómo podría cambiar mi vida en los próximos meses o años?
- ¿Existen tratamientos curativos para mi enfermedad?, ¿Qué resultados y qué complicaciones puedo esperar de éstos tratamiento(s)?
- ¿Cuál es su experiencia con ese/éstos tratamiento(s)?
- ¿Puedo hablar con algún paciente que haya comenzado ese tratamiento?
- ¿Qué puedo esperar si decido no comenzar con ese/esos tratamiento(s)?

Si dos miembros de su equipo médico tienen opiniones distintas, puede decirles: “Me gustaría reunirme con ambos para entender las posturas de cada uno”.