

## 10 Comunicación y manejo de procesos

- Comunique al médico todo lo que pueda ser de su interés. Éstos se ciñen al secreto profesional médico.
- Muestre respeto en su actitud y comportamiento.
- Ponga de manifiesto si no le gusta la forma en que un médico o enfermera trata con usted.
- A parte del tratamiento planificado, considere cualquier enfoque alternativo.
- Considere ponerse en contacto con otro paciente con la misma afección:
  - Pregúntele al seguro médico si hay una organización de pacientes para la enfermedad, o busque en Internet.
  - Un medio es Facebook, donde hay una gran cantidad de grupos para todo tipo de afecciones y enfermedades, algunos abiertos a todos y otros cerrados solo para miembros.

## 11 Responsabilidad

- El médico o especialista hará una propuesta de tratamiento y proporcionará la mayor cantidad de información relacionada posible.
- La decisión final sobre el tratamiento y uso de medicamentos la toma usted, siempre que sea posible.
- Los médicos pueden brindarle asesoramiento para la toma de decisiones pero usted tiene la última palabra.

Fuente original [www.hematon.nl](http://www.hematon.nl). Editado y ampliado por CMTC-OVM Nederland ([www.cmtc.nl/en](http://www.cmtc.nl/en)).



## DIRECCIONES Y LINKS IMPORTANTES DE NUESTRA ORGANIZACIÓN CTMTC-OVM

Página web: [www.cmtc.nl](http://www.cmtc.nl)

Email: [president@cmtc.nl](mailto:president@cmtc.nl)

Página web para niños: [jezz.cmtc.nl](http://jezz.cmtc.nl)



CoC: número de registro 40508004

La asociación CMTC-OVM ha recibido los siguientes reconocimientos:



Por favor contribuya en: [www.cmtc.nl](http://www.cmtc.nl)

© Copyright CMTC-OVM The Netherlands



Together  
Everyone  
Accomplishes  
More  
(TEAM)



## Consejos prácticos a tener en cuenta con su seguro médico

El objetivo de este folleto es incrementar los niveles de conciencia, permitiendo tomar decisiones conjuntas y alentar tanto a pacientes como cuidadores a decidir juntos el camino a seguir.

[www.cmtc.nl](http://www.cmtc.nl)

# CONSEJOS PRÁCTICOS A TENER EN CUENTA CON SU SEGURO MÉDICO

## 1 Estar informados

A través de internet puede buscar información sobre su enfermedad y sus síntomas, por ejemplo a través de Google Search (también conocido como Dr. Google). Por favor compruebe la fuente de los resultados, no todas las referencias acostumbran a ser válidas. Material relacionado con la CMTc u otras enfermedades vasculares pueden ser encontradas en [www.cmtc.nl](http://www.cmtc.nl)

## 2 Estar preparado

Mantener un registro de:

- Como se encuentra recientemente.
- Si ha encontrado algún problema específico.
- Si ha habido cambios en el estilo de vida o en la dieta.
- Algunos seguros médicos y hospitales tienen un portal de internet que permite obtener información parcial de usted. El acceso se puede organizar a través del seguro médico.

Tome nota de cualquier cosa que quiera preguntar. Mantener un diario le puede ayudar a recordar exactamente qué le sucedió hace varias semanas.

## 3 Preferiblemente NO ir solo

- Dos oyentes son más efectivos que uno.
- Que uno de los dos participe en la conversación mientras el otro toma notas.
- Preparen las preguntas conjuntamente.

## 4 Información

- Decida lo que quiere saber exactamente.
- Solicite los resultados de las pruebas de laboratorio y de los análisis de sangre.
- Preguntar posibles tratamientos a seguir.
- Comprobar los pros y los contras de cada tratamiento.
- Aclarar qué medicamentos debe tomar ahora y como continuar el tratamiento en el futuro.
- Sepa cuáles son los efectos secundarios de la medicación.

## 5 Tome notas o grabe la conversación

- Anote los nombres de las personas con quien hable.
- Anote la fecha de cada registro.
- Escriba cualquier comentario sobre el posible tratamiento.
- Tome nota de los medicamentos recetados así como y las instrucciones con respecto a su uso.
- Grabe la conversación usando su smartphone, siempre y cuando su seguro médico esté de acuerdo.

## 6 Asegurar claridad

- Pregunte quién será su especialista en tratamiento.
- Pregunte quién será la persona de contacto, cómo y cuándo contactarla.
- No haga suposiciones, pregunte si algo no está claro.
- Pida una aclaración cuando sea necesario, incluso ejemplos o gráficos.
- Asegúrese de haber entendido el mensaje. Repita lo que se haya dicho con sus propias palabras.
- Si es necesario solicite una explicación de los términos médicos.
- Pregunte sobre cualquier información escrita.

## 7 Para una decisión importante

- Solicite tiempo para pensar en sus elecciones.
- Considere opiniones de otros especialistas
- Verifique la experiencia del centro con el tratamiento propuesto:
  - ¿Con qué frecuencia se ha realizado el

tratamiento en el hospital?

II ¿Cuáles fueron los resultados de estos tratamientos?

III ¿Cuáles son los riesgos involucrados?

IV ¿Cuáles pueden ser las consecuencias tanto a corto como a largo plazo?

d. ¿Hay tratamientos alternativos y, de ser así, cuáles?

e. Si tiene alguna duda sobre su tratamiento, pida una segunda opinión a su médico de cabecera.

## 8 Haciendo frente

- Informe a su médico si está preocupado por algo o si hay una situación que haya que tratar.
- De ser necesario, pregunte qué opciones de asesoramiento ofrece el hospital o la clínica.
- Como herramienta de apoyo puede usar la siguiente aplicación (sólo en holandés) [www.lastmeter.nl](http://www.lastmeter.nl)

## 9 Efectos psicológicos y psicosociales de vivir con una enfermedad no común

Vivir con una enfermedad no común no sólo tiene consecuencias físicas sino que también puede tener consecuencias psicológicas y psicosociales.

- Vivir con incertidumbre es un aspecto.
- Esta condición puede provocar comentarios desagradables por parte de otras personas.
- La confianza en uno mismo puede verse afectada.
- Aprender a manejar y aceptar estas situaciones.
- Tenga en cuenta el efecto en las relaciones personales, como con su pareja, los hijos que pueda tener o con amigos y colegas.

Su seguro médico puede brindarle servicios de apoyo psicológico. Considere esta posibilidad.

En nuestro sitio web, tenemos una sección especial que cubre estos temas y también tenemos un psicólogo médico en nuestro equipo.