



tú y tu médico

Durante el desarrollo de la infección, las personas VIH+ son, de todos los grupos de pacientes, probablemente las más propensas a mantener un contacto frecuente con su médico. La relación que entables con el médico es una de las más importantes que tendrás después del diagnóstico.

Ciertos médicos pueden atraer a cierta clase de pacientes: algunos médicos recomendarán terapias agresivas, mientras que otros serán más receptivos en caso de que no quieras comenzar tratamiento o usar una serie de estrategias complementarias, además del cuidado convencional del VIH.

Es muy importante que encuentres el tipo de médico más adecuado para ti. Tus amigos podrían recomendarte un médico adecuado, pero el fortalecimiento de la relación con él o ella llevará su tiempo. Podrías no entenderte con el primer médico que conozcas. Una buena autoestima y el control sobre el uso de los fármacos son esenciales para establecer una relación de confianza con el médico.

Médicos eficientes

Es esencial que tu médico tenga bien desarrolladas sus habilidades interpersonales, y muchos las tienen. Su nivel de conocimiento también es muy importante. Un médico eficiente debería tomarse la molestia de explicar las cosas, estar atento a los asuntos personales, saber escuchar y ser capaz de ofrecer una serie de opiniones.

Todos los pacientes necesitan que el médico sea abierto, franco y comunicativo, y que sea claro cuando él o ella no sepa las respuestas a tus preguntas.

Pacientes eficientes

Para ser un paciente eficiente sería beneficioso que te implicaras en tu propio cuidado, lo cual dependerá del tipo de persona que seas. Algunas personas quieren desempeñar un papel más activo en el cuidado de su salud y tener las ideas claras acerca de qué clase de tratamientos quieren o no tomar. Otros están más dispuestos a buscar orientación en el médico.

Estar preparado para las consultas es una responsabilidad compartida. Conviene hacer preguntas hasta que aclares tus dudas. Si crees que probablemente se te olvidará lo que el médico te diga durante la consulta, es recomendable que tomes notas de todo lo que consideres importante. Asimismo, si crees que en la consulta quizás no te acuerdes de las dudas que te gustaría aclarar, es recomendable que las anotes previamente o que le hagas llegar las preguntas antes de ir a la consulta. También vale la pena recordar que, si

asistes a la consulta sin previa cita, es probable que no encuentres a tu médico habitual.

Participación y asociación

Durante el desarrollo de la relación, probablemente habrá cuestiones puntuales sobre las que tú y tu médico no estéis de acuerdo. Por ello, es importante que aprendas cómo afrontar estas situaciones. Si comienzas a sentirte mal por los desacuerdos con tu médico, podrías pedir a otro paciente que te ayude a comunicar tus sentimientos.

Algunos hospitales pueden contar con un servicio comunitario de defensa del paciente o también puedes solicitar ayuda en las organizaciones de VIH de base comunitaria. La Coalición de Personas Viviendo con el VIH/SIDA del Reino Unido ofrece en Londres un amplio servicio de defensa del paciente (para más información puedes llamar al 020 75642180). En casos extremos de malestar y/o incomodidad con el médico, quizá sea necesario que formalices una queja sobre este hecho, y hagas llegar una carta al director del centro de salud. Si ya no te sientes a gusto y decides no continuar visitando a tu médico, esto no es razón suficiente para que tengas que cambiar de centro, la mayoría de ellos permite cambiar de médico.

Es importante ser honesto con el médico acerca de cualquier posible riesgo al que puedas estar expuesto, como prácticas sexuales no seguras o uso de alcohol y/o drogas que pudieran afectar a tu salud a largo plazo. Conocer los hechos puede ayudar a tu médico a considerar cuál sería el cuidado y tratamiento más adecuado para ti. Sin embargo, si no te sientes capaz de confiarle ciertos asuntos, quizá haya otros profesionales en el centro con los que puedas hablar con más facilidad.

Mantener el contacto con el mismo médico puede ser extremadamente difícil, ya que normalmente están muy ocupados y el personal rota constantemente. Recuerda, no obstante, que su tiempo no es más valioso que el tuyo. Si ves que el acceso a tu médico es difícil, entonces habla con él o ella sobre la manera de mejorar la situación. Puedes mantener el contacto con el médico por medio de una breve llamada telefónica o formular tu pregunta a través de su correo electrónico. Conocer las funciones del resto del personal del centro de tratamiento te ayudará a no malgastar el tiempo del médico cuando otro profesional podría ayudarte y proporcionarte recursos adicionales de apoyo.

please photocopy and pass on

copyright © NAM 2006
all rights reserved

**NAM publishes a
wide range of
publications on
treatment for HIV**

**for details write to
NAM
Freepost LON 17995
London SW9 6BR**

**tel
+44 (0) 207840 0050
web
www.aidsmap.com**