

Construyendo mejores diálogos:

Una guía hacia conversaciones seguras y efectivas con su equipo de cuidado médico



WOMENHEART

Muchas mujeres manifiestan sentirse ignoradas o no tomadas en serio por los profesionales de la salud, sobre todo cuando les hablan de los síntomas de una cardiopatía. Esto puede conducir a diagnósticos tardíos o erróneos, exponiéndolas a un mayor riesgo de complicaciones y retrasos en su atención médica. Aunque algunas mujeres mantienen relaciones positivas y de apoyo con sus equipos de atención para la salud, las experiencias de ser ignoradas o de tener sus síntomas minimizados siguen siendo demasiado frecuentes.

Para combatir esta situación, WomenHeart está comprometido a empoderar a las mujeres para que aboguen por sí mismas. Prepararse, hacer un seguimiento de los síntomas y plantear las preguntas adecuadas puede ayudar a garantizar que sus preocupaciones sean tomadas en serio y que reciba una atención oportuna y precisa.

Cómo prepararse para una cita médica

El adoptar un enfoque proactivo en su atención médica puede hacer una gran diferencia. Siga estos consejos para prepararse:

Anote sus inquietudes y síntomas

- Escriba todos los síntomas que ha estado sintiendo, incluso los que piense que no están relacionados.
- Observe patrones como cuándo aparecen los síntomas, qué los desencadena y cuánto duran.

Prepare preguntas por anticipado

- Haga una lista de preguntas para plantearlas durante la cita.
- Sea específica sobre sus inquietudes, sobre todo si cree que anteriormente se han pasado por alto o se han ignorado sus síntomas.

Lleve un registro de sus medicamentos

- Mantenga una lista de todos los medicamentos que tome, que incluya dosis y frecuencia.
- Comparta esta lista con sus proveedores de salud en cada visita.

Asegúrese de que los registros estén actualizados

- Confirme que su proveedor de atención médica (HCP) haya recibido todos los resultados de las pruebas pertinentes y los historiales médicos anteriores.
- Llame previamente para consultar o pedir ayuda con el fin de reunir la documentación.

Considere la posibilidad de traer apoyo

- Lleve a su cita a un amigo o familiar de confianza. Puede ayudarle a escuchar, tomar notas y abogar por usted si es necesario.

Tome notas durante la cita

- Tome nota de los puntos clave, las recomendaciones o de los siguientes pasos.
- Use sus notas para hacer un seguimiento de las inquietudes no resueltas o de la información poco clara.

Preguntas para su Proveedor de Atención Médica (HCP)

Salud general e historia clínica

- Teniendo en cuenta el historial médico de mi familia y el mío propio, ¿hay algo que debemos monitorear de cerca?
- ¿Existe alguna condición específica para la que deba hacerme pruebas teniendo en cuenta mis síntomas?

Síntomas y resultados de las pruebas

- ¿Le preocupan mis síntomas o los resultados de mis pruebas?
- ¿Alguno de los resultados de mis pruebas está fuera de rango o es anormal? Si es así, ¿qué podría significar?
- Los síntomas que estoy experimentando, ¿podrían indicar una enfermedad? ¿Podrían ser relacionados a mi corazón?
- ¿Qué pasos debemos tomar para descartar problemas del corazón?

Opciones de tratamiento

- ¿El medicamento que estoy tomando está funcionando como debería?
- Si aparecen efectos secundarios, ¿cómo puedo controlarlos?
- ¿Existen opciones de tratamiento alternativas?
- Si me recetan un medicamento, ¿para qué sirve? ¿Cuánto tiempo tengo que tomarlo? ¿Cómo sabremos si está funcionando?

Qué hacer si no la toman en serio o le dan un diagnóstico equivocado

Si siente que la ignoran o no se atienden sus síntomas, considere estos pasos:

Haga preguntas específicas:

- ¿Qué podría estar causando estos síntomas?

- ¿Qué pruebas me recomienda?
- ¿Qué pruebas o evaluaciones pueden ayudar a descartar enfermedades graves, como las cardiopatías?
- ¿Hay algún otro especialista al que deba consultar?
- Si está seguro de que mis síntomas no están relacionados a el corazón, ¿qué otra cosa podría ser y cómo deberíamos investigar más a fondo?

Documente la falta de atención o interés:

- Escriba frases o acciones específicas que la hayan hecho sentir que no la escuchaban.
- Utilice esta documentación cuando busque una segunda opinión o discuta sus inquietudes con otro proveedor.

Abogue por sí misma:

- Insista amablemente en que le hagan más evaluaciones si considera que hay algo que se está pasando por alto.
- Solicite referencias a especialistas si sus síntomas persisten sin explicación.
- Busque una segunda opinión si cree que no se toman en serio sus inquietudes. Las segundas opiniones pueden dar alivio o descubrir problemas que antes se habían pasado por alto.

Conclusiones principales

- **Sea su propia defensora:** Fortalezcase con preparación, conocimientos y confianza.
- **Haga un seguimiento de la información y compártala:** Los datos precisos sobre sus síntomas y medicamentos pueden mejorar la atención que reciba.
- **Haga preguntas:** No dude nunca en pedir aclaraciones sobre su salud o las opciones de tratamiento.
- **No acepte ser ignorada:** Confíe en su instinto. Si siente que algo no va bien, exija una evaluación más exhaustiva o busque una segunda opinión.

Su voz importa. WomenHeart está aquí para apoyarla en su recorrido hacia una atención médica adecuada. Abogar por sí misma comienza con la preparación, la persistencia y la confianza para exigir la atención que merece.

Este recurso fue patrocinado por Bristol Myers Squibb.

**Obtenga más información y acceso a recursos adicionales en
[womenheart.org](https://www.womenheart.org)**