¿Tú también has pensado esto alguna vez?

No siempre conseguimos salir de la consulta con la **sensación de habernos entendido con el médico.**

¿Has pensado qué hacer para expresarte mejor?

Aquí podrás encontrar unos **consejos que te ayudarán** a comunicarte mejor.

De esta forma podrás ponerte en valor y tomar el **control de tu diabetes.**

Tener una buena comunicación con el médico aumenta las probabilidades de un diagnóstico preciso y está relacionada con la recuperación.[1]

Con el aval de:

fede

ASEGÚRATE QUE HAS TENIDO UNA COMUNICACIÓN EFICAZ ANTES DE SALIR DE LA CONSULTA:

- Mi médico me ha transmitido **toda la información** que necesito.
- Tengo **respuesta a las preguntas** que he hecho y **dudas** que tenía.
- He **entendido bien** lo que se me ha explicado, por ejemplo, qué debo hacer para disminuir el riesgo de tener complicaciones.
- He **participado de forma activa** en la toma de decisiones sobre mi tratamiento.
- Tengo **anotadas las asociaciones de pacientes que puedo consultar y webs de referencia** recomendadas por mi médico.

El contenido de este material es divulgativo y orientativo.
En ningún caso pretende sustituir el diagnóstico y/o tratamiento de su médico.
Ante cualquier duda consulte con su especialista.

Referencias:

1. Ha JF, Longnecker N. Doctor-patient communication: a review. Ochsner J. 2010 Spring;10(1):38-43. **2.** PyDeSalud (Ministerio de Sanidad, Gobierno de España). ¿Cómo preparar las consultas con tu profesional sanitario? Recomendaciones para personas con Diabetes Mellitus Tipo 2. 2020. Disponible en: https://pydesalud.com/como-preparar-las-consultas- con-tu-profesional-sanitario-recomendaciones-para-personas-con-diabetes-mellitus-tipo-2. Fecha de acceso: julio 2023. **3.** Australian Commission on Safety and Quality in Health Care. Communicating with your healthcare provider. Disponible en: https://www.safetyandquality.gov.au /sites/default/files/migrated/Communicating-with-your-healthcare-provider_Poster-2-of-2.pdf. Fecha de acceso: julio 2023.

DIA1661.092023

Boehringer Ingelheim

Lilly

habla sin tapujos SOBRE TU DIABETES

Diálogo saludable:
consejos para comunicarte mejor

Boehringer Ingelheim

Lilly

Con el aval de:

fede

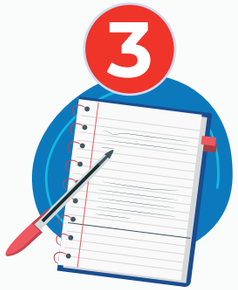
9 CONSEJOS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON TU MÉDICO[2,3]

1 ANOTA TUS PREGUNTAS Y SÍNTOMAS

Antes de acudir a consulta, asegúrate que anotas preguntas y síntomas para hablarlo.

2 ACUDE ACOMPAÑADO SI TE SIENTES MEJOR

Pídele a algún familiar o amigo con el que te sientas cómodo que te apoye.



3 LLEVA TU ANALÍTICA Y LIBRETA DE CONTROL DE LA GLUCEMIA

Anota tus niveles de azúcar en sangre y muéstralos a tu médico en cada cita. Asegúrate también de llevar tu analítica completa en la medida de lo posible.

4 SÉ HONESTO

Explica tus problemas y expresa tus dudas para que tu médico te pueda ayudar mejor.

5 TOMA EL CONTROL

Conoce la diabetes y sus complicaciones cardiovasculares y renales. Infórmate sobre tus tratamientos, sus beneficios y efectos adversos.

6 VALORA TU PLAN DE AUTOCUIDADO

Asegúrate de conocer qué estrategias de autocuidado son más adecuadas para ti.

¿No sabes por dónde empezar con las preguntas?
Escanea este código para encontrar algunos ejemplos:

7 IDENTIFICA SITUACIONES DIFÍCILES

A veces seguir una dieta o hacer ejercicio es complicado. Pregunta a tu médico por las asociaciones de pacientes o webs de referencia: conoce más sobre tu situación, realiza actividades en grupo y comparte tus preocupaciones.

8 ESCUCHA, PREGUNTA Y PLANIFICA

Antes de salir, asegúrate que has anotado tus visitas de seguimiento y has entendido todo lo que necesitas hacer una vez llegues a casa.

9 NO ESPERES

Si te surgen más preguntas o quieres cambiar algo, no tengas miedo en llamar a la consulta. Ellos pueden encontrar la forma de ayudarte.

Si quieres saber más sobre la **diabetes o encontrar tu asociación más cercana** escanea este código: