



Asociación **SFC-SQM Euskadi-AESEC**

## Preparar la Consulta con el Médico Y las Urgencias

### Notas personales

Este es un listado de recomendaciones generales, realizado desde mi experiencia personal y lo hablado con otros Enfermos/as de EM/SFC, SQM, FM y EHS. Son solo sugerencias y consejos realizados siempre con la intención de ayudar u orientar, pero nada más.

- 1- **Ir a consulta, y a las urgencias, acompañado** por alguien que conozca tu situación, y pueda asistirte en la espera y a la hora de hablar con el personal médico y sanitario.

*Muchos de nosotros ya no podemos salir de casa, y menos sin compañía, pero los que aún pueden hacerlo solos, por tener un grado bajo de gravedad de cualquiera o varias de estas Enfermedades Orgánicas y Crónicas, deben recordar que todos nos ponemos peor fuera de nuestro entorno controlado y que, por tanto, pueden también tener una crisis que les imposibilite estar bien o decentes para comunicarse, sostenerse en pie, etc.*

- 2- **Llevar todo lo que necesites para poder salir al exterior** de tu casa (Por ejemplo, agua y lo que puedas comer ante un bajonazo..., lista de teléfonos de contacto, mascarilla, guantes, y la ropa o complementos protectores que necesites, bastones, silla-andador...).
- 3- **En una carpeta** (etiquetada, como mínimo, con nombre y apellidos):  
Junto con la tarjeta sanitaria y DNI, es recomendable llevar **copias** de los **protocolos de atención sanitaria** de nuestras enfermedades (SQM, EM/SFC, FM, EHS, Intolerancias alimentarias etc.).  
En caso de no existir protocolos de atención, podemos llevar copias de los **documentos de consenso** de nuestras enfermedades.  
También, es interesante tener copias de todas las **pruebas y analíticas** que nos hayan realizado hasta el momento.



- 4- Llevar un **pendrive o tarjeta de memoria** (etiquetada) **donde hayamos guardado** toda la documentación anterior junto con los informes diagnósticos, medicamentos que podemos tomar y los que no, grupo sanguíneo, listado de alergias e intolerancias alimentarias diagnosticadas, resumen de síntomas... Etc., es decir, con **toda información médica y personal relevante para nuestra correcta atención médica.**

E incluso, colgar toda esta información en “tu carpeta de salud” de la web de tu servicio de salud pública (por ejemplo, Osakidetza).

*Recomiendo, llevar durante algún tiempo un registro (por escrito) de lo que tomes y como te sienta, de los síntomas o de lo que te ha pasado ante determinadas exposiciones/situaciones, etc.; Esto facilita poder hacer un listado de las cosas que te hacen daño (alimentos, productos varios, exposiciones, etc.), posibilita explicarte (cuando te falla la memoria, el habla, etc.) así como el diagnóstico y tratamiento por parte de tu médico.*

- 5- **Anotar en un papel** (escrito a mano o a ordenador) **los temas que queremos tratar con el médico, y todo lo que le queramos comentar**, para que la memoria no nos juegue malas pasadas en la consulta. Las notas o “chuletas” son muy buenas, ante la falta de memoria como ante la imposibilidad de expresarnos bien o de poder hablar.

*Para esto podemos rellenar un cuestionario orientativo, de cuatro puntos/apartados, que nos brinda el asesor y psicólogo del grupo online de ayuda e información de la Asociación SFC-SQM Madrid, en su documento titulado “Cómo preparar una consulta eficaz”.*

- 6- Otras recomendaciones personales:

- a. **Tratarnos a nosotros mismos con mucho cariño y comprensión y No tener reparo, ni miedo, a la hora de pedir ayuda para hacer todo lo anterior.**

No pasa nada por pedir ayuda, todos la necesitamos en algún momento, y es una oportunidad de que las personas que nos rodean aprendan de nuestras enfermedades y circunstancias diarias, de sentirnos acompañados/as...y de dar la oportunidad de que nos ayuden.



**En nuestro caso**, los enfermos de enfermedades EM/SFC, SQM, FM y EHS, como en el caso de otras enfermedades incapacitantes y crónicas, **la ayuda es recomendable**. Con ayuda todo es más fácil, **y cuando el grado de gravedad de la enfermedad-es es medio y alto es muy necesaria o imprescindible**.

- b. **Siempre que salgamos de casa**, es bueno o recomendable **llevar** el pendrive con **nuestra información médica con nosotros** (en el bolso o colgado al cuello...).

En mi caso, también tengo una copia del informe médico de mis enfermedades en la guantera del coche (y por detrás escrito mi grupo sanguíneo).

Si vamos a pasar una temporada en otro lugar, es bueno llevar también la carpeta con la copia de la información citada anteriormente junto con nuestra tarjeta sanitaria.

Todo esto **también da tranquilidad a nuestro acompañante** e incluso nos lo pide él/ella.

- c. Las **citas médicas pueden ser presenciales o telefónicas**, en nuestro caso, siempre que no sea necesario que sea presencial (por ser urgencias, o citas de pruebas médicas, o de diagnóstico...) podemos pedir citas telefónicas, que prepararemos (con ayuda, si la necesitamos) de la misma forma que las presenciales (ver recomendaciones anteriores).

- d. A tener en cuenta tanto nosotros los enfermos como nuestro/a acompañante:

**Cada cita médica** o conversación que tengamos con nuestro médico o enfermero/a, o con cualquier persona, es una oportunidad para intercambiar información y aclarar dudas y lo que sea necesario, y para ello es bueno **ir lo más tranquilos posible**.

**Preparar la consulta y hacerlo con tiempo suficiente** (el que necesitemos), céntranos solo en esto y **no pensar en experiencias pasadas y presentes**, hacer ejercicios de respiración, relajación o meditación para facilitarlos, **y tratarnos a nosotros mismos con mucho cariño y comprensión**, facilita mucho esto.



## Asociación SFC-SQM Euskadi-AESEC

Así mismo, recordar que las relaciones entre personas (ya sean profesionales de la medicina, sanitarios, o cualquiera de las personas que nos rodean), se establecen con el tiempo, y siempre se construyen desde el **diálogo con escucha, respeto, educación y comprensión**.

4

e. Generalmente, cuando el médico y enfermera/o nos conoce de un tiempo (tanto a nosotros como a nuestro acompañante) y lo ve factible, puede que:

i. Nos ofrezca su email de trabajo, o se lo podamos sugerir, para poder enviarle o intercambiar información de interés médico de forma puntual y pactada. Como, por ejemplo, enviarle puntualmente lo comentado anteriormente (protocolos, resumen o listado de lo que queremos tratar en la consulta, etc.) y así pueda leerlo antes de la cita médica (presencial o telefónica).

Si nosotros no podemos, por enfermedad (EHS, EM/SFC) o por los motivos que sean, le podemos comentar al médico que se lo enviará alguien de nuestra confianza (por ejemplo, la persona que nos acompaña a las consultas...).

ii. Nos brinde la oportunidad de que nuestra pareja, tutor/ra o acompañante pueda ir a la consulta sin que vallamos nosotros. Y si lo estima necesario puede que nos llame por teléfono desde consulta para hablar con nosotros de lo que sea necesario; En algunos casos, según sus recursos de trabajo y si podemos nosotros, puede que nos puedan llamar incluso por videoconferencia.

ASOCIACIÓN  
SFC-SQM EUSKADI-AESEC