

Tú y tu médic@

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 médic@. La relación que entables con tu médic@ es una de las más importantes que tendrás después del diagnóstico.

Ciert@s médic@s pueden atraer a cierta clase de pacientes: algun@s médic@s recomendarán terapias agresivas, mientras que otr@s 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 médic@ más adecuado para ti. Tus amig@s podrían recomendarte un/a médic@ adecuad@, pero el fortalecimiento de la relación con él o ella llevará su tiempo. Podrías no entenderte con el/la primer médic@ que conozcas. Una buena autoestima y el control sobre el uso de tus fármacos es esencial para establecer una relación de confianza con tu médic@.

Médic@s eficientes

Es esencial que tu médic@ tenga bien desarrolladas sus habilidades interpersonales, y much@s las tienen. El nivel de conocimiento de tu médic@ también es muy importante. Un/a médic@ eficiente debería tomarse la molestia de explicarte las cosas, estar atent@ a tus asuntos personales, saber escuchar y ser capaz de ofrecerte una serie de opiniones.

Tod@s l@s pacientes necesitan que su médic@ sea abiert@, franc@ y comunicativ@, y que sea clar@ cuando él o ella no sepa las respuestas a tus preguntas.

Pacientes eficientes

Para ser un/-a 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. Otr@s están más dispuest@s a buscar orientación en su médic@.

Estar preparad@ para tus consultas es una responsabilidad compartida. Haz preguntas hasta que aclares tus dudas. Si crees que tal vez se te olvide algo de lo que tu médic@ te diga durante la consulta, es recomendable que tomes notas de todo lo que consideres importante. Asimismo, si crees que durante la consulta es probable que no recuerdes las dudas que te gustaría aclarar, es recomendable que las anotes previamente. También merece la pena

recordar que, si asistes a la consulta sin previa cita, es posible que no encuentres a tu médic@ habitual.

Participación y asociación

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

En casos extremos de malestar y/o incomodidad con tu médic@, quizá sea necesario que formalices una queja sobre este hecho, y hagas llegar una carta al/a la director/a de tu centro de salud (si deseas asesoramiento puedes llamar a los siguientes números gTt 933 020 411 y Medicina Tropical 934 412 997). Si ya no te sientes a gusto y decides no continuar visitando a tu médic@, esto no es razón suficiente para que tengas que cambiar de centro, la mayoría de ellos permite cambiar de médic@.

Es importante ser honest@ con tu médic@ acerca de cualquier posible riesgo al que puedas estar expuest@, como prácticas sexuales no seguras o uso de alcohol y/o drogas que pudieran afectar tu salud a largo plazo. Conocer los hechos puede ayudar a tu médic@ 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 otr@s profesionales en el centro con l@s que puedas hablar con más facilidad.

Mantener el contacto con el/la mism@ médic@ puede ser extremadamente difícil, ya que normalmente están muy ocupad@s 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 médic@ es difícil, entonces discute con él o ella la manera de mejorar la situación. Puedes mantener el contacto con tu médic@ 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 de tu médic@ cuando otr@ profesional podría ayudarte y proporcionarte recursos adicionales de apoyo.

