

Preguntas para llevar a su próxima consulta

Una guía para preparar la próxima consulta: lo que le ha pasado, las preguntas que puede hacer y cuándo no esperar a la cita.

Una iniciativa del Dr. Pedro Mujica, médico internista y adjunto de Cuidados Paliativos. Gratis y sin registrarse.

Antes de cada consulta

El síntoma que no se cuenta, no se trata. Anote aquí las tres cosas más importantes que le han pasado desde la última consulta, y llévese esta hoja.

Lo que me ha pasado	Desde cuándo	¿Me impide hacer algo?
1		
2		
3		

Preguntas que puede hacer

Marque las que quiera preguntar. No hace falta hacerlas todas el mismo día.

Sobre cómo me encuentro

- ☐ Tengo dolor que no se controla del todo. ¿Qué más podemos hacer?
- ☐ Estoy muy cansada. ¿Tiene tratamiento?
- ☐ No duermo bien. ¿Qué me puede ayudar?
- ☐ Me siento triste o con miedo casi todos los días. ¿Con quién puedo hablarlo?
- ☐ Tengo estreñimiento, náuseas o poco apetito. ¿Qué puedo tomar?
- ☐ Mi vida sexual ha cambiado. ¿Podemos hablarlo?

Sobre mi tratamiento

- ☐ ¿Qué busca este tratamiento: controlar la enfermedad, aliviar síntomas o las dos cosas?
- ☐ ¿Qué efectos secundarios debo vigilar y a quién aviso?
- ☐ ¿Qué ejercicio puedo hacer con seguridad, teniendo en cuenta mis huesos?
- ☐ ¿Hay algún ensayo clínico en el que yo pudiera entrar?

Sobre cuidados paliativos

- ☐ ¿Me podría valorar el equipo de cuidados paliativos?
- ☐ ¿Pueden atenderme en casa si un día lo necesito?

Sobre decidir con tiempo

- ☐ ¿Podemos hablar de lo que es importante para mí si las cosas se complican?
- ☐ ¿Cómo hago mi manifestación anticipada de voluntad?
- ☐ ¿Quién quiero que hable por mí si un día no puedo?

Sobre mi familia

- ☐ ¿Cómo explico la enfermedad a mis hijos o nietos?
- ☐ ¿Existe apoyo para mi familia o para la persona que me cuida?
- ☐ ¿Me puede ver la trabajadora social por temas de trabajo, baja o ayudas?

Lo que marque se queda solo en su teléfono: esta página no guarda ni envía nada.

Cuándo no esperar a la cita

Si nota cualquiera de estas señales, llame a su equipo o acuda a Urgencias. Si es grave o repentino, llame al 112.

Señal	Por qué importa
Dolor de espalda nuevo o que empeora, con debilidad, hormigueo en las piernas o problemas para orinar o controlar el intestino	Puede ser presión sobre la médula. Cuanto antes se trate, mejor
Fiebre de 38 °C o más durante la quimioterapia	Las defensas pueden estar bajas
Falta de aire de golpe o dolor en el pecho	Necesita valoración urgente

Señal	Por qué importa
Confusión, mucha sed, somnolencia o vómitos que no paran	Puede ser una alteración de la sangre que tiene tratamiento
Dolor de cabeza nuevo e intenso, con vómitos o cambios en la vista	Necesita valoración urgente
Dolor fuerte en un hueso tras un golpe o una caída, o sin causa	Puede haber una fractura

Teléfonos útiles

Quién	Para qué	Contacto
Asociación Contra el Cáncer de Mama Metastásico de Fuerteventura	Apoyo, préstamo de material, actividades, compañía	928 053 755 · 677 322 100 · C/ Guadiana 26, Puerto del Rosario
Infocáncer (AECC)	Información y apoyo psicológico, 24 horas, gratuito	900 100 036
Registro de Manifestaciones Anticipadas de Voluntad	Pedir cita para dejar por escrito sus decisiones	012
Línea de atención a la conducta suicida	Si usted o alguien cercano piensa en quitarse la vida	024
Emergencias	Cualquier urgencia grave	112

Esta hoja es informativa y no sustituye la valoración de su equipo sanitario. Versión digital, sin registro: auladeldolor.com/guia

Nadie sola entre consultas.



Una iniciativa del Instituto del Dolor

Dr. Pedro Mujica · Fundador · Aula del Dolor