

Aprovechar al máximo sus citas médicas
Para una mejor salud
del corazón



HORA DE HABLAR
CARDIO

CREANDO LA ATENCIÓN REAL Y EL DIÁLOGO INMEDIATO EN LA OFICINA

Guía para el paciente



¿Es su familia importante para usted?

Usted quiere a sus seres queridos con todo su corazón. Por eso es importante cuidar la salud de su corazón. Una manera importante de cuidarla es tener una relación de confianza con su doctor o doctora y personal de salud. ¡Hágalo por usted y por sus seres queridos!

¿Alguna vez salió usted de una cita médica:

- sin saber los detalles de su problema de corazón?
- sin entender el plan de tratamiento para su corazón?
- sin conseguir respuestas a todas sus preguntas?
- sin lograr lo que deseaba de la cita?

Si usted dijo “sí” a cualquiera de estas preguntas, **recuerde que no está solo**. Algunas personas salen de su cita médica con deseos de más información. Tal vez no les queda claro lo que deben hacer para cuidar la salud de su corazón.

Hora de Hablar CARDIO es un programa que le podría ayudar a aprovechar el tiempo con su doctor o personal de salud para mejorar la salud de su corazón. Le da información y técnicas de comunicación para:

1. Explicar lo que le preocupa
2. Hacer las preguntas que tenga
3. Conseguir respuestas que usted entienda
4. Estar seguro de qué hacer después de la cita para cuidar la salud de su corazón

¡Es fácil comenzar! Nada más lea este folleto y use los siguientes formularios para hacer sus notas:

- Lista de qué hablar con su doctor o personal de salud
- Ponerse metas para un corazón saludable

Visite **www.horadehablarcario.com** si usted desea mirar videos que le ayuden con maneras de hablar con su doctor y personal de salud.





Cómo aprovechar al máximo sus citas médicas por medio de una mejor comunicación

Aquí le ofrecemos cinco pasos para ayudarle a aprovechar al máximo sus citas médicas. ¡Recuerde que tener una mejor comunicación en la cita podría resultar en una mejor salud del corazón para usted!

Paso 1. Piense en lo que desea lograr en la cita.

Paso 2. Hable sobre su salud actual.

Paso 3. No se quede con dudas. Haga preguntas durante la cita para ayudarle a entender. Que no le dé vergüenza.

Paso 4. Comparta las barreras que está enfrentando y pídale consejo a su doctor o personal de salud.

Paso 5. Termine la cita por repasar lo que han hablado y lo que hará usted.

Las siguientes páginas dan más detalles en cuanto a estos pasos.

Los 5 pasos para aprovechar al máximo su cita médica

1. Piense en lo que desea lograr en la cita.

- Piense en qué desea obtener de la cita.
- De antemano, haga una lista de las preguntas que tiene y de lo que le preocupa. Empiece con las cosas que le preocupan más.

2. Hable sobre su salud actual.

- En su cita, explique a su doctor o personal de salud cómo se siente y sobre cualquier cambio en su salud desde la última cita. Describa cualquier problema de salud que tenga. Dígale:
 - cuándo empezaron los problemas
 - cuáles síntomas tiene
 - qué tan seguido tiene los síntomas
- Avísele si está usando remedios caseros o naturales. Es muy importante que él o ella sepa todo lo que está tomando usted para su salud.
- Su doctor o personal de salud se preocupa por usted y desea escucharle. Sin embargo, es importante ser claro, pero breve. Él o ella tiene un tiempo limitado en cada cita.

3. No se quede con dudas. Haga preguntas durante la cita para ayudarlo a entender. Que no le dé vergüenza.

- Haga preguntas sobre sus problemas de salud, cómo tomar su medicina y cómo hacer cambios saludables en su vida.
- Hacer preguntas a veces no es fácil. Supere la vergüenza por su bien y el de su familia. Las preguntas pueden aumentar la confianza entre usted y su doctor o personal de salud.

- Avísele si usted no entiende algo. No es falta de respeto. Más bien, es su derecho preguntarle. ¡Él o ella se preocupa por usted y desea que tenga una mejor salud!

4. Comparta las barreras que está enfrentando y pídale consejo a su doctor o personal de salud.

- Dígale cuáles cosas en su vida le presentan dificultad para cuidar de su salud, así como el estrés o nervios, el trabajo o problemas de dinero.
- Por ejemplo, si no le gusta correr ni tiene dinero para ingresar al gimnasio, háblele sobre los tipos de ejercicios gratis que le podrían gustar.
- Anote las ideas que con su doctor o personal de salud encuentre y que le puedan ayudar a hacer cambios.
- Dígale si aún hay algo que le preocupa antes de que termine la cita.

5. Termine la cita por repasar lo que han hablado y lo que hará usted.

- Repita a su doctor o personal de salud lo que usted entendió. Describa lo que hará usted después de la cita y cuándo debe de regresar.
- Déle las gracias por haberle escuchado. Dígale que usted desea seguir mejorando la salud de su corazón.



Lista de qué hablar con su doctor o personal de salud

Use esta lista para prepararse para su cita médica.

Apuntar de antemano sus ideas y lo que le preocupa le recordará lo que desea hablar durante la cita.

- Piense en lo que quiere hablar durante la cita. Empiece con lo más importante.

Anote su lista aquí:

- Piense en información sobre usted y su vida que sea importante explicar en la cita. Unos ejemplos son, lo que ha estado comiendo, si ha hecho ejercicio, si seguido tiene estrés o nervios, y los nombres de medicinas y remedios que está tomando. **Haga una lista para explicar a su doctor o personal de salud aquí:**

- Piense en las preguntas que tiene. **Haga una lista de sus preguntas aquí:**

- Piense en sus problemas de salud y lo que le preocupa. Ahora piense en qué podría hacer para resolverlos. **Anote esta información aquí:**

- Piense en tener una relación de confianza con su doctor o personal de salud. Al final de la cita, repase lo que usted entendió y déle las gracias.

Por ejemplo, usted podría decir, “Dispense, lo que yo entendí que usted me recomienda es... ¿Estoy en lo correcto?” Y, “Muchas gracias por escucharme y por el consejo.”



Para más información visite:
www.horadehablarcario.com

Metas para un corazón saludable	Cómo lograr sus metas	Lo que yo puedo hacer
<p>Reducir su nivel de colesterol LDL.</p> <p>Los beneficios para usted: Ayuda a reducir el riesgo de tener:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enfermedad del corazón • Ataque al corazón 	<p>Pregunte a su doctor o personal de salud cuál es un nivel saludable de colesterol LDL para usted.</p> <p>Su meta de colesterol LDL podría ser diferente si fuma, tiene historia clínica en la familia de colesterol alto, tiene presión de sangre alta o tiene nivel alto de azúcar en la sangre.</p>	<p>Intentaré reducir el nivel de mi colesterol LDL por medio de:</p>
<p>Mantenga un nivel saludable de peso, del Índice de masa corporal y de la circunferencia (o la medida) de la cintura. El Índice de masa corporal se llama <i>Body Mass Index</i> en inglés, o <i>BMI</i> por sus siglas en inglés. Indica cuánta grasa hay en el cuerpo de acuerdo a su estatura y peso.</p> <p>Las medidas del <i>BMI</i>: Normal es de 18.5 a 24.9 Sobre peso es de 25.0 a 29.9 Obeso es 30.0 o más</p> <p>La circunferencia de la cintura: Para hombres, es saludable a lo más 40 pulgadas o menos Para mujeres, es saludable a lo más 35 pulgadas o menos</p> <p>Los beneficios para usted: Ayuda a reducir el riesgo de tener:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colesterol alto • Presión de sangre alta • Enfermedad del corazón • Derrame cerebral • Diabetes 	<p>Consulte con su doctor o personal de salud sobre qué es un peso saludable para usted. Además, hágale de las maneras diferentes que puede obtener o mantener un peso saludable.</p> <p>Pídale a su doctor o personal de salud que le explique lo que significa el “Índice de masa corporal” (<i>BMI</i> por sus siglas en inglés) y la “circunferencia de la cintura.” Aprenda lo que usted puede hacer para mantenerse en los niveles saludables.</p> <p>Comer comidas saludables y hacer ejercicio podría ayudarle a mantener una medida normal del <i>BMI</i>.</p>	<p>Trataré de mantener o lograr un peso saludable por medio de:</p>
<p>Mantenga un nivel saludable de azúcar en la sangre.</p> <p>Un nivel de glucosa en ayunas normal es menos de 100 mg/dL. Esto se refiere a la cantidad de azúcar en su sangre después de no haber comido por cierto tiempo. Para las personas con diabetes, su meta de glucosa en la sangre será diferente.</p> <p>Los beneficios para usted: Ayuda a reducir el riesgo de tener:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enfermedad del corazón • Derrame cerebral • Problemas relacionados con la diabetes, por ejemplo la ceguera, falla de los riñones, daño a los nervios y amputación 	<p>Hable con su doctor o personal de salud sobre cuál es, en usted, un nivel saludable de azúcar en la sangre.</p> <p>Comer más saludable y ser más activo podría ayudarle a mantener un nivel saludable de azúcar en la sangre.</p>	<p>Trataré de mantener un nivel saludable de azúcar en la sangre por medio de:</p>

Glosario de términos médicos

Muchas de las palabras que se definen a continuación no han sido utilizadas en este folleto, pero es posible que las escuche al conversar con su doctor o personal de salud. A veces la palabra y sus siglas en inglés en cursiva siguen después de la palabra en español. Es porque es posible que escuche las palabras o sus siglas en inglés. Hemos incluido todas las palabras a continuación para que pueda verificar las palabras que no conoce. Comprender los términos médicos puede ayudarle a comunicarse mejor con su doctor o personal de salud.

Factores de riesgo cardiovascular o cosas que pueden aumentar sus posibilidades de tener problemas del corazón

Índice de masa corporal (*Body Mass Index, BMI*): Un indicador de la grasa en su cuerpo basado en su peso y estatura. Se expresa como un número, por ejemplo, 25.0.

Diabetes: Una enfermedad en la que el cuerpo no fabrica o no utiliza correctamente una hormona que se llama insulina.

Colesterol HDL: El colesterol “bueno”. Puede ayudar a evitar que la placa se acumule en las arterias.

Presión de sangre alta (*High Blood Pressure, HBP*): La presión de sangre es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Cuando la presión de sangre permanece alta durante mucho tiempo, se llama presión de sangre alta. El término médico para la presión de sangre alta es hipertensión.

Colesterol LDL: El colesterol “malo”. Es la principal fuente de acumulación de colesterol que puede obstruir el flujo de sangre en las arterias.

Síndrome metabólico: Un grupo de problemas de la salud, tales como: obesidad estomacal, problemas de grasa en la sangre, problemas de azúcar en la sangre y presión de sangre alta. Esta afección puede aumentar la posibilidad de tener enfermedad del corazón.

Triglicéridos: Un tipo de grasa en la sangre y en el tejido adiposo. El exceso de este tipo de grasa puede hacer que las arterias se vuelvan más duras y estrechas. Esto aumenta la posibilidad de tener un ataque al corazón o derrame cerebral.

Problemas del corazón

Aneurisma: Una hinchazón de una arteria que parece un globo. Puede agrandarse y romperse, lo que puede producir un sangrado peligroso dentro del cuerpo.

Angina: El término médico para el dolor o las molestias en el pecho que por lo general son causados por la enfermedad de las arterias del corazón.

Arritmias: Cambios en la forma en que el corazón late normalmente.

Aterosclerosis: Acumulación de depósitos de grasa en las arterias.

Fibrilación auricular (*Atrial Fibrillation, AF*):

Un cambio común en los latidos del corazón que se produce cuando las cavidades superiores del corazón se contraen muy rápidamente. Esto suele crear latidos muy rápidos e irregulares de las cavidades de bombeo inferiores del corazón.

Paro cardíaco: El corazón deja de funcionar de repente.

Enfermedad cardiovascular (*Cardiovascular Disease, CVD*): Cualquiera de los muchos problemas que pueden afectar el corazón y los vasos sanguíneos.

Hemorragia cerebral: Sangrado de un vaso sanguíneo del cerebro.

Insuficiencia del corazón congestiva/Insuficiencia del corazón (*Heart Failure, HF*): Una afección en la que el corazón no puede bombear ni llenarse de sangre normalmente.

Enfermedad de las arterias coronarias (*Coronary Artery Disease, CAD*)/**Cardiopatía coronaria** (*Coronary Heart Disease, CHD*): Un problema en el que se acumula placa dentro de las arterias del corazón. La placa está formada por colesterol, calcio y otras sustancias. Puede obstruir el flujo de la sangre en las arterias.

Unidad de cuidados coronarios (*Coronary Care Unit, CCU*): Una parte del hospital con equipos especiales para tratar a pacientes con afecciones del corazón.

Embolia: Un trastorno en el que una partícula viaja por el torrente sanguíneo y se atasca en un vaso sanguíneo. Esto puede obstruir el flujo de sangre. Se produce con mayor frecuencia en las manos, los pies, los pulmones o el cerebro.

Ataque al corazón: Se produce cuando el suministro de sangre a una parte del músculo del corazón se reduce en gran medida o se detiene porque una o más arterias del corazón están obstruidas.

Soplo cardíaco: Un sonido anormal que se escucha durante un latido del corazón.

Hemorragia: Pérdida de una gran cantidad de sangre desde adentro o afuera del cuerpo.

Isquemia: Cantidad insuficiente de sangre oxigenada que llega a un órgano generalmente debido a la falta de irrigación sanguínea.

Enfermedad del corazón isquémica (*Ischemic Heart Disease, IHD*): Problemas del corazón causados por arterias del corazón que se han estrechado. Esta enfermedad hace que lleguen menos sangre y oxígeno al músculo del corazón.

Infarto de miocardio (*Myocardial Infarction, MI*): El término médico para ataque al corazón.

Palpitaciones: Golpeteo o aceleración de los latidos del corazón.

Derrame cerebral: Se produce cuando un vaso sanguíneo que lleva oxígeno y nutrientes al cerebro estalla o se obstruye a causa de un coágulo de sangre o placa.

Hemorragia subaracnoidea (*Subarachnoid Hemorrhage, SAH*): Se produce cuando se rompe un vaso sanguíneo de la superficie del cerebro y produce sangrado en el espacio entre el cerebro y el cráneo.

Taquicardia: Frecuencia del corazón anormalmente rápida.

Trombosis: Un coágulo de sangre que se forma o se encuentra dentro de un vaso sanguíneo.

Fibrilación ventricular (*Ventricular Fibrillation, VF*): Latidos del corazón muy acelerados y muy irregulares que representan un riesgo para la vida, y que se producen en los ventrículos que son las cavidades de bombeo del corazón.

Diagnóstico y tratamiento

Angiograma: Una radiografía de un vaso sanguíneo después de inyectar un líquido de contraste para radiografía.

Derivación aortocoronaria (*Coronary Artery Bypass Grafts, CABG*): Un tipo de cirugía de las arterias del corazón que permite “derivar” la sangre o dar un rodeo para evitar las arterias obstruidas y así mejorar el flujo de sangre y oxígeno al corazón.

Diálisis: Un método utilizado para eliminar las sustancias nocivas de la sangre cuando los riñones no pueden hacerlo.

Ecocardiografía (*ECHO*): Una prueba del corazón que envía ondas sonoras al pecho para crear imágenes del corazón en movimiento.

Electrocardiograma (*ECG/EKG*): Una prueba que registra en papel los impulsos eléctricos del corazón. Muestra si la frecuencia y los latidos del corazón son normales. También puede mostrar daños en el corazón.

Prueba en cinta corredora con electrocardiograma (prueba de esfuerzo): Una prueba que mide la frecuencia del corazón, la respiración, la presión de sangre y un electrocardiograma antes, durante y después de caminar o correr en la cinta.

Electroencefalograma (*EEG*): Una prueba para mostrar la actividad eléctrica del cerebro.

Marcapasos: Un dispositivo que se coloca en el corazón para monitorizar los latidos del corazón. Puede hacer que el corazón se contraiga por enviar señales eléctricas a los músculos del corazón.

Intervención coronaria percutánea (*Percutaneous Coronary Intervention, PCI*): Término utilizado para diversas formas de tratar las arterias del corazón enfermas con balones o stents mediante tubos que se colocan en una arteria y se pasan hasta el corazón.

Pronóstico: Resultado esperado para un paciente con una afección o enfermedad.

El cuerpo

Arterias: Vasos sanguíneos que transportan sangre desde el corazón hacia otras partes del cuerpo.

Capilares: Vasos sanguíneos diminutos que conectan las arterias a las venas.

Sistema cardiovascular (*Cardiovascular System, CVS*): Se refiere al corazón y a los vasos sanguíneos que bombean y transportan sangre a través del cuerpo.

Arterias carótidas: Principales vasos sanguíneos que llevan sangre a la cabeza.

Arterias coronarias: Arterias que llevan sangre al músculo del corazón.

Vena: Un vaso sanguíneo que transporta sangre hacia el corazón desde el cuerpo.



Visite www.horadehablarcordio.com si usted desea más información sobre aprovechar al máximo sus citas médicas para una mejor salud del corazón.

Hora de Hablar **CARDIO** es un programa educativo pagado por *Merck* y desarrollado en asociación con *American Academy of Family Physicians Foundation*, *Canyon Ranch Institute* y *RIASWorks*.



CANYONRANCH *Institute*

