

MÓDULO 1 Salud - Enfermedad Ficha nº 1

PREGUNTAS AL MÉDICO O AL PSICÓLOGO SOBRE LA DEFINICIÓN DE LA ENFERMEDAD

1.

2.

3.

4.

TRATAMIENTO PSIQUIÁTRICO

.....

.....

.....

.....

TRATAMIENTO DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS

.....

.....

.....

.....

SIMILITUDES EN EL TRATAMIENTO
DE CADA PROBLEMA

.....

.....

.....

.....

DIFICULTADES PARA COMPLEMENTAR EL
TRATAMIENTO DE AMBOS PROBLEMAS

.....

.....

.....

.....

MÓDULO 1 Salud - Enfermedad Ficha nº 4

¿QUÉ PREGUNTAR A LOS SANITARIOS?

Preguntas al médico	Preguntas al enfermero	Preguntas al psicólogo/Psiquiatra	Pregunta al farmacéutico	Preguntas en la ONG
¿Cómo actúa la enfermedad?	¿Qué pastillas hay que tomar?	¿Cómo trabajar la motivación para mantenerme en tratamiento?	¿Qué coste tiene el tratamiento, cada medicamento?	¿Tienen dietista?
¿Cómo hay que actuar frente a la enfermedad?	¿Cuántas de cada medicamento?	¿Qué consecuencias puede tener la medicación en el estado de ánimo?	¿Está incluido en la Seguridad Social?	¿Qué horario de atención tienen?
¿Qué evolución puede tener la enfermedad?	¿Cuántas veces al día?	¿Cómo se distinguen los efectos de la medicación en el estado de ánimo, de otras causas?	¿Hay ayudas para sub-vencionarlo?	¿Hay que pedir cita previa?
¿Son eficaces los tratamientos actuales para mi enfermedad?	¿A qué horas? ¿Por qué?	¿Cómo aceptar la enfermedad?	¿Qué restricciones tiene la medicación con las comidas?	¿Tienen grupos de autoayuda?
¿Qué es la medicación que tengo que tomar?	¿En qué condiciones alimenticias cada uno de ellos? ¿Por qué?	¿Cómo aceptar el tratamiento?	¿Dónde hay que guardar la medicación, a qué temperatura, etc.?	¿Tienen grupos de información general?
¿Por qué la tengo que tomar?	¿Qué hacer si se me olvida una dosis?	¿Cómo adaptar la medicación a la vida cotidiana y a lo no cotidiano?	¿Es agradable su sabor o desagradable?	¿Tienen grupos informativos sobre temas específicos relacionados con la enfermedad?
¿Cómo hay que tomarla?	¿Sabes cómo afecta la medicación a otros pacientes?	¿Cómo compartir la enfermedad con la familia?	¿Tiene caducidad temprana?	¿Hay Servicio de asesoría y counselling?
¿Qué efectos secundarios tiene esta medicación?	¿Qué hago si vomito después de tomar la medicación?	¿Cómo tratar la enfermedad en el trabajo?	¿Es indicada para niños?	¿Cómo les va a otras personas con la medicación?
¿Afecta al embarazo?	¿Qué hacer durante vacaciones?	¿Cómo aceptar los efectos secundarios?	¿Qué interacciones tiene con el embarazo?	¿Qué trucos emplean para que no se les olvide las dosis?
¿Si se olvida alguna dosis, cuando se puede volver a tomar la medicación y cuándo hay que dejarla pasar?	¿Qué hacer si hay que viajar para trabajar y salir fuera de la ciudad?	¿Cómo compaginar la medicación con otras preocupaciones de la vida?	¿Qué horario tiene la farmacia?	¿Qué efectos secundarios aprecian?
¿Cómo interactúa con otros medicamentos?	¿Qué hacer si no se lleva la medicación encima y no se puede tomar?	¿Cómo organizar un seguimiento de la enfermedad?	¿Se puede adaptar la recogida de medicación al horario laboral?	¿Cómo se manejan los efectos secundarios?
¿Cómo se sabe si el tratamiento está funcionando?	¿Cuál es el horario de consultas y análisis?	¿Se organizan grupos de apoyo y asesoramiento para afectados?	¿Hay respuestas diferentes en los tratamientos entre hombres y mujeres?	¿Cómo se puede aportar la experiencia personal a los demás?
¿Qué hacer si me siento mal alguno de los fármacos?	¿Se puede llamar por teléfono si hay alguna duda?	¿Se organizan grupos de encuentro y asesoramiento para familiares?		¿Hacen visitas durante hospitalizaciones?
¿Qué tratamientos o actuaciones hay para los efectos secundarios?	¿Se puede acudir a consulta sin cita previa en caso de urgencia?	¿Se trabaja en el refuerzo y en la motivación hacia la toma de la medicación?		¿Tienen información sobre terapias alternativas?
¿Cuál es el horario de consultas?	¿Qué tratamientos y respuestas hay a los efectos secundarios?	¿Es el tratamiento individual o en grupo?		¿Tienen asesoría jurídica y legal?
¿Se pueden compaginar las consultas con la vida laboral?		¿Qué técnica psicoterapéutica se emplea?		¿Se pueden hacer consultas o preguntas por Internet?
		¿Qué orientación psicológica se emplea en el tratamiento psicológico?		¿Tienen página Web con información permanente?

MÓDULO 1 Salud - Enfermedad Ficha nº 5A

ADAPTACIÓN DE UN RÉGIMEN DE TRATAMIENTO A UNA RUTINA COTIDIANA Y EXTRAORDINARIA

Entre semana:

Hora	Actividad	Medicación	Número de comprimidos o cápsulas o mililitros	¿Con comida, sin comida o sin restricciones de comida?	Otras restricciones
6,30 am					
7,30 am					
8,00 am					
10,30 am					
12,30 pm					
6,00 pm					
7,30 pm					
10,30 pm					

Esta tabla la puedes repetir todos los días hasta que te acostumbres a la rutina, en el caso de que tu rutina varíe cada día.

¿Qué situaciones pueden modificar la rutina?

1.
2.
3.
4.

MÓDULO 1 Salud - Enfermedad Ficha nº 5B

ADAPTACIÓN DE UN RÉGIMEN DE TRATAMIENTO A UNA RUTINA COTIDIANA Y EXTRAORDINARIA

Ejemplo: Fines de semana

Hora	Actividad	Medicación	Número de comprimidos o cápsulas o mililitros	¿Con comida, sin comida o sin restricciones de comida?	Otras restricciones
6,30 am					
7,30 am					
8,00 am					
10,30 am					
12,30 pm					
6,00 pm					
7,30 pm					
10,30 pm					
12,00 pm					
3,00 am					

PREPARARSE PARA UN NUEVO RÉGIMEN DE TRATAMIENTO

¿Qué dificultad puede encontrar este caso por el hecho de tomar cuatro pastillas diferentes?

.....

.....

¿Qué dificultades puede haber con tantos cambios de horario?

.....

.....

¿En qué momentos del día puede tener más problemas nuestro protagonista?
¿Qué soluciones aportarías?

.....

.....

¿En qué situaciones puede tener más problemas? ¿Qué soluciones aportarías?

.....

.....

¿Con cuál de todas las pastillas puede tener menor adhesión?

.....

.....

¿Qué recomendaciones le harías?

.....

.....

MÓDULO 1 Salud - Enfermedad Ficha nº 7

BALANCE DE RIESGOS Y BENEFICIOS DEL TRATAMIENTO, EN EL MOMENTO ACTUAL

	RIESGOS	BENEFICIOS
Realizar el tratamiento	1.	3.
No realizar el tratamiento	2.	4.

Puntuaciones:

Cuadrante 1:

Cuadrante 2:

Cuadrante 3:

Cuadrante 4:

BALANCE DE RIESGOS Y BENEFICIOS DEL TRATAMIENTO, EN EL FUTURO

Dentro de un año:

	RIESGOS	BENEFICIOS
Realizar el tratamiento	1.	3.
No realizar el tratamiento	2.	4.

Dentro de tres años:

	RIESGOS	BENEFICIOS
Realizar el tratamiento	1.	3.
No realizar el tratamiento	2.	4.

MÓDULO 1 Salud - Enfermedad Ficha nº 8

CUESTIONARIO SOBRE ADHERENCIA AL TRATAMIENTO

¿En los últimos tres meses, siempre has tomado la medicación?

- Sí
- No, entre 1 y 2 ocasiones
- No, entre 3 y 5 ocasiones
- No, en mas de 6 ocasiones
- No, en más de 10 ocasiones

¿En los últimos tres meses, has tomado siempre la cantidad de pastillas indicada?

- Sí
- No, entre 1 ocasión y 5
- No, entre 5 y 10 ocasiones
- No, en mas de 10 ocasiones
- No, en más de 15 ocasiones

¿Las has tomado siempre en las horas indicadas?

- Sí
- No, entre 1 ocasión y 5
- No, entre 5 y 10 ocasiones
- No, en mas de 10 ocasiones
- No, en más de 15 ocasiones

¿Siempre has tomado la medicación durante la última semana?

- Sí
- No, entre 1 y 2 ocasiones
- No, entre 3 y 5 ocasiones
- No, en mas de 6 ocasiones
- No, en más de 10 ocasiones

¿Has tomado siempre la cantidad de pastillas indicada durante la última semana?

- Sí
- No, entre 1 ocasión y 5
- No, entre 5 y 10 ocasiones
- No, en mas de 10 ocasiones
- No, en más de 15 ocasiones

¿Las has tomado siempre en las horas indicadas durante la última semana?

- Sí
- No, entre 1 ocasión y 5
- No, entre 5 y 10 ocasiones
- No, en mas de 10 ocasiones
- No, en más de 15 ocasiones

¿Has acudido a las consultas médicas?

- Sí
- Algunas veces se me olvida y me dan otra cita
- Casi siempre se me olvida y voy tarde
- No acudo más que cuando me veo muy mal

¿Te has hecho análisis con la regularidad solicitada por el médico?

- Sí
- Algunas veces se me olvida y me dan otra cita
- Casi siempre se me olvida y voy tarde
- No acudo más que cuando me veo muy mal

¿Has acudido a las consultas psicológicas?

- Sí
- Algunas veces se me olvida y me dan otra cita
- Casi siempre se me olvida y voy tarde
- No acudo más que cuando me veo muy mal

¿Comentas con el médico las veces que no sigues las pautas de la medicación en la cantidad o en la dosis?

- Sí
- Algunas veces se me olvida o no me atrevo
- Casi siempre se me olvida o no me atrevo
- No lo comento nunca

SITUACIONES QUE PONEN EN RIESGO EL CUMPLIMIENTO TERAPÉUTICO

Sociales, económicas y educativas	Relacionadas con la persona	Relacionadas con la enfermedad
Relacionadas con el régimen terapéutico	Relacionadas con el equipo asistencial y sistema sanitario	Relacionadas con el estilo de vida de la persona

MÓDULO 1 Salud - Enfermedad Ficha nº 11

ALTERNATIVAS A LAS SITUACIONES QUE PONEN EN RIESGO EL CUMPLIMIENTO TERAPÉUTICO

Situaciones de riesgo	Alternativas
	Pegar la información en la puerta del frigorífico
	Llevar un reloj digital, reloj con alarma o avisador
	Hablar con un amigo para que recuerde la medicación
	Pedir información a un médico
	Preguntar al médico si hay una combinación de pastillas más sencilla
	Dejar el tratamiento para otra ocasión, en la que haya más motivación
	Hacer una tabla diaria hasta acostumbrarse a la rutina
	Apuntar en una libreta cada dosis que se toma
	Cada día, separar cada dosis en diferentes cajitas, y así comprobar si se han tomado
	Dejar dosis de más en la oficina, en el coche, en casa de los padres o del novio o novia, de amigo o amiga
	Pedir ayuda a amigos y amigas, a la familia, etc., para que recuerden las dosis
	Acercarse a una ONG a pedir ideas. Tienen tiempo para hablar y para ayudar a buscar respuestas
	Apuntar en un calendario que esté en un lugar visible, como la cocina, las próximas citas con el farmacéutico o para controles médicos o psiquiátricos
	Plastificar y llevar, en un bolsillo, un balance de riesgos y beneficios del cumplimiento del tratamiento, para utilizarlo cuando se pierda la motivación
	Llevar unas galletas o algo de comida o dejar algo de comida en la oficina o en el coche
	Señalar las contradicciones entre los equipos de atención primaria, servicios sociales y ONGs
	Cambiar de médico y pedir el traslado de expediente a otro servicio
	Cambiar de trabajo
	Hablar con la familia y explicarles la enfermedad y el tratamiento
	Pedir al médico que hable con la familia y les explique la enfermedad y el tratamiento
	Hablar con alguna ONG y pedirles ayuda. Solicitar una consulta para los familiares
	Pedir una cita al psicólogo y/o psiquiatra
	Dejar durante el tratamiento, el consumo de alcohol y otras drogas
	Plantearse el abandono definitivo del consumo de alcohol y otras drogas
	Realizar un curso sobre dietética
	Solicitar una ayuda económica a la Trabajadora social
	Solicitar una ayuda para acceder a una vivienda a la Trabajadora social
	Pedirle al médico que hable más claro y sencillo
	Ir a las consultas en compañía de algún familiar que pueda entender las indicaciones y la información que se reciba
	Llevar una libretita, en la que se pueda ir apuntando todas las dudas que surjan entre una consulta y otra
	Llevar al médico todas las dudas que se tenga apuntadas
	Contrastar con los profesionales o con las ONGs, la información recibida a través de amigos y periódicos

MÓDULO 1 Salud - Enfermedad Ficha nº 12

¿ESTÁ FRACASANDO MI TRATAMIENTO?

PREGUNTA	SI	NO
El tratamiento que recibo no responde ante mi enfermedad		
No estoy cumpliendo el tratamiento que me ha sido recetado		
Tiene efectos tóxicos que me están perjudicando		
Mi cuerpo no tolera el tratamiento		
Mi historia de tratamiento (fracaso anterior, complicaciones previas, etc.) impide que el tratamiento actual tenga éxito		
Las opciones disponibles no son opciones eficaces para mí		
Existe una resistencia al tratamiento		
Existen efectos secundarios		
Mi tratamiento actual no es compatible con el consumo de otras sustancias (recetadas o no recetadas, medicamentos o drogas)		
Mi grado de adhesión al tratamiento es pequeño		
El costo del tratamiento es demasiado elevado y no me lo puedo permitir		

MÓDULO 1 Salud - Enfermedad Ficha nº 13

ALTERNATIVAS AL FRACASO TERAPÉUTICO

Causas del fracaso terapéutico	Alternativas
Fracaso	
No cumplimiento	
Efectos tóxicos	
Intolerancia	
Historia previa tratamiento	
Las opciones disponibles	
La posible resistencia cruzada	
Efectos colaterales	
Interacciones posibles con otras sustancias	
Grado de adhesión al tratamiento	
Costo del tratamiento	