

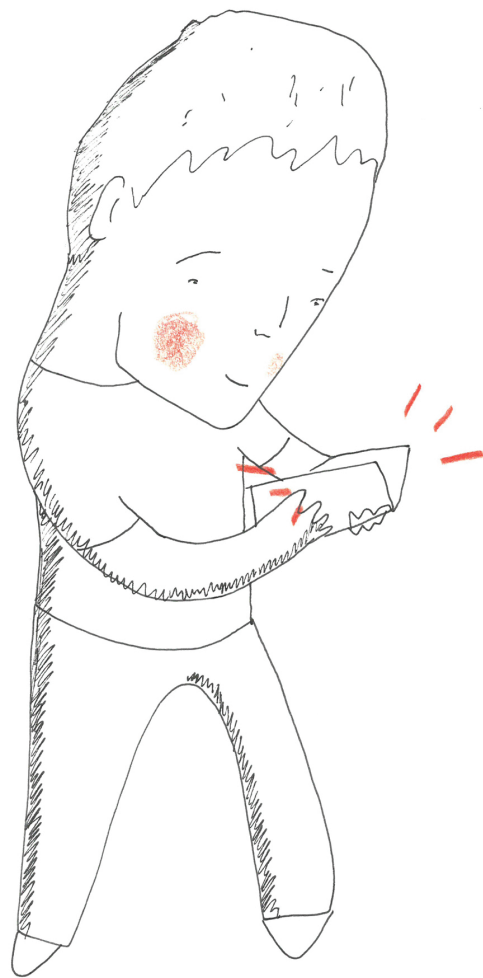
Mi consulta con



a. Sorriba, 2015

el reumatólogo

Esto te va  
a ayudar



a. Saraiba, 2015

REDACCIÓN DE CONTENIDOS: Atlantis Healthcare en colaboración con Conartritis

MAQUETACIÓN: Wink TTD

ILUSTRACIONES: Aitor Saraiba

Se permite la reproducción parcial citando la fuente.

## OBJETIVO

ESTE MATERIAL ESTÁ DIRIGIDO A PACIENTES CON ARTRITIS REUMATOIDE Y HA SIDO ELABORADO POR PSICÓLOGOS DE LA SALUD EN COLABORACIÓN CON PACIENTES EXPERTOS DE LA COORDINADORA NACIONAL DE ARTRITIS (CONARTRITIS). EL OBJETIVO DE SU REALIZACIÓN ES PROPORCIONARTE INFORMACIÓN DE UTILIDAD PARA PODER APROVECHAR AL MÁXIMO LA CONSULTA CON TU REUMATÓLOGO, YA QUE ES EL MOMENTO EN EL QUE PUEDES EXPRESAR TUS DUDAS Y PREOCUPACIONES CON TOTAL SINCERIDAD Y LIBERTAD, CON EL OBJETIVO DE QUE ÉSTE COMPENDA COMO TE ENCUENTRAS TANTO A NIVEL FÍSICO COMO A NIVEL EMOCIONAL. EN ESTE LIBRO PODRÁS ENCONTRAR INFORMACIÓN PARA ENTENDER Y AFRONTAR MEJOR TU ARTRITIS REUMATOIDE (AR) LO CUAL TE FACILITARÁ LA COMUNICACIÓN CON EL MÉDICO Y TE AYUDARÁ A MANEJAR MEJOR LA ENFERMEDAD.

# Conoce más sobre la Artritis Reumatoide

En este libro podrás encontrar información para entender y afrontar mejor tu artritis reumatoide (AR) lo cual te facilitará la comunicación con el médico y te ayudará a manejar mejor la enfermedad.

Aquí podrás encontrar información básica sobre el origen y las características más importantes de la artritis reumatoide y sobre cómo una participación activa en la consulta con tu reumatólogo puede influir sobre la evolución de tu enfermedad.

Además incluye una parte práctica con ejemplos de aquellas situaciones cotidianas que pueden suponer una barrera en la comunicación con tu reumatólogo. Encontrarás diferentes situaciones, identificadas por pacientes reales de AR, que se dan con frecuencia tales como, reticencias a la hora de manifestar el estado real de salud física y psicológica, preocupación por la opinión del médico, falta de confianza a la hora de comunicar los efectos adversos de la medicación, dificultades para expresar las dudas sobre la medicación actual, dificultades en el cumplimiento terapéutico debido a efectos adversos, dificultades a la hora de comprender y seguir las pautas de tratamiento, etc.

## CONOCIENDO MÁS COSAS SOBRE MI ARTRITIS REUMATOIDE Y MI CONSULTA

La artritis reumatoide (AR) es una enfermedad inflamatoria crónica, causada por un mal funcionamiento del sistema inmune, que ataca a las propias articulaciones, y que también puede afectar a otros órganos. Entre sus efectos principales destaca la inflamación de las articulaciones produciendo dolor y dificultad de movimiento, además de la aparición de otros síntomas asociados como fiebre, fatiga, hinchazón o rigidez articular.

Se trata de una enfermedad relativamente frecuente. En España, la AR afecta aproximadamente al 0.5-0.8% de la población adulta, con un mayor número de casos de mujeres y suele darse más frecuentemente en la cuarta o quinta década de vida, aunque también puede surgir en la infancia.

La AR puede resultar, en diferentes momentos de su evolución, incapacitante y ocasionar una pérdida en la calidad de vida de la persona afectada, generando dificultades para llevar una vida autónoma. El dolor y la inflamación son los síntomas más visibles en la artritis reumatoide.

La aparición de sus síntomas puede darse conjuntamente o por separado, a veces la inflamación es invisible pero sigue existiendo a nivel radiológico.

## SI LA ACTIVIDAD INFLAMATORIA PERSISTE, AUNQUE NO HAYA SIGNOS O SÍNTOMAS EVIDENTES, PUEDE SEGUIR PRODUCIÉNDOSE LA DESTRUCCIÓN DE LA ARTICULACIÓN.

La evolución de la AR es diferente en función de cada persona. Una importante característica de la artritis reumatoide es que pueden aparecer periodos de dolor más intenso e inflamación de una o varias articulaciones, llamados "brotos", y otros periodos en los que la enfermedad parece inactiva y sin síntomas, conocidos como "remisiones". A lo largo de estas remisiones es importante saber que a pesar de que no haya dolor articular, no significa que la inflamación de la articulación haya desaparecido y, por tanto, puede seguir habiendo deterioro articular. Por ello, es importante el control médico periódico y continuar con la medicación en la misma dosis que haya prescrito el reumatólogo.

Desde su fase inicial, la artritis reumatoide afecta de manera significativa a las actividades diarias de la persona que la padece, no sólo en el plano físico, como son las actividades laborales o de ocio, sino también en el plano psicológico.

El tratamiento para la AR no sólo es farmacológico, incluye un estilo de vida activo, combinando el reposo y el ejercicio.

Existen un amplio número de tratamientos efectivos para el control de la enfermedad; los fármacos modificadores de la enfermedad (FAMEs) tradicionales como el metotrexato y otros innovadores como los biológicos. Ambos pueden darse conjuntamente o por separado, esto va a depender del paciente y el biológico elegido. Hay otros tratamientos que ayudan a controlar los síntomas (como los antiinflamatorios esteroideos o no esteroideos).

Aunque aún no se haya conseguido encontrar un tratamiento que cure la AR, se puede controlar mejor la enfermedad, aliviar los síntomas y reducir el daño en las articulaciones recibiendo la medicación adecuada, siguiendo el tratamiento de forma apropiada, realizando actividad física moderada, siguiendo una alimentación saludable, etc. Todo ello pueden suponer una importante mejora de la calidad de vida.

# Importancia de la relación médico paciente y sus múltiples beneficios



a. Arcañala, 2015

El papel del reumatólogo no sólo consiste en diagnosticar y tratar la enfermedad a través de medicamentos. La realidad es que el reumatólogo puede ayudarte a mejorar tu calidad de vida orientándote para adoptar hábitos de vida saludable, derivarte a la consulta de enfermería, psicología, terapia ocupacional y/o asociación de pacientes; así como resolver las dudas que te surjan sobre la artritis reumatoide. Puede ayudarte a entender mejor las emociones que pueden ir apareciendo en los diferentes momentos de la enfermedad, tanto en las situaciones en las que te encuentres mejor como

en los momentos donde estés más afectado a nivel físico y emocional. Este beneficio es recíproco ya que con una comunicación fluida, sincera y sin limitaciones, el reumatólogo puede acercarse a tu vivencia de la enfermedad y las emociones que te está generando, entender mejor cómo te sientes, tus miedos, expectativas y creencias. Esto va a permitir que las decisiones que se tomen acerca del manejo de tu AR sean consensuadas entre ambos. La mejora en la comunicación personal con tu médico, mediante el uso de preguntas, favorecerá y estimulará la confianza entre ambos.

**HABLA CON TU REUMATÓLOGO. TUS PROBLEMAS SON MÁS COMUNES DE LO QUE PIENSAS.**

## LA VISITA AL REUMATÓLOGO ES UNA GRAN OPORTUNIDAD QUE SE DEBE APROVECHAR.

La visita al reumatólogo es una gran oportunidad que se debe aprovechar. Siéntete cómodo con tu médico y coméntale tus preocupaciones.

Es importante ser claro a la hora de contestar sus preguntas y, del mismo modo, intentar obtener una respuesta comprensible a las preguntas que le formules.

La participación del paciente en las decisiones que afectan al tratamiento de su enfermedad, tales como el cambio o abandono de la medicación, modificación de la dosis, etc. es fundamental para asegurar el éxito del tratamiento. Así mismo la resolución de las dudas se ha convertido en algo primordial que te ayudará a manejar mejor tu AR.

La comunicación con el médico no siempre es fácil debido, en parte, al poco tiempo disponible

para las consultas, por lo que es importante centrarse en los temas más relevantes. Un fallo en la comunicación, por ejemplo, puede ser una de las principales causas de error en la correcta administración de la medicación, con las consecuencias que ello conlleva, tanto en la evolución de la artritis reumatoide como en una adecuada toma de decisiones sobre el tratamiento por parte del reumatólogo.

Existen estereotipos o pensamientos que se dan de forma frecuente y pueden entorpecer la comunicación con el médico, por ejemplo, antes de la cita con el médico pueden surgir pensamientos negativos que tienen que ver con “el miedo a que te suban la medicación si comentas los síntomas que tienes”, “reparo a la hora de comunicar al médico que no se está siguiendo el tratamiento tal y como te lo prescribió” o “preocupación a la hora de comentar el deseo de cambiar de medicación”..

A continuación se detallan una serie de pensamientos o temores muy comunes entre las personas con artritis reumatoide que pueden afectar de forma negativa a la buena comunicación entre el médico y el paciente.

## ALGUNAS BARRERAS QUE PUEDEN AFECTAR A LA COMUNICACIÓN Y SUS CONSECUENCIAS

- 1 Miedo a confundir los términos y no saber explicar o preguntar sobre aspectos que te gustaría conocer → Decisión de no preguntar, salir de la consulta con dudas y con una decisión no compartida con el médico
- 2 Preocupación por no saber explicar las cosas de tal forma que el reumatólogo las comprenda → Quedarse con las dudas, aumento de la incertidumbre sobre la enfermedad
- 3 Miedo a comentar con el médico un mal cumplimiento del tratamiento prescrito → Aumento de la posibilidad de empeoramiento de la enfermedad
- 4 Miedo a comentar tus síntomas y que te cambie la medicación o te ajuste la dosis → Posible aparición de brotes, deterioro articular, dolor y aumento del malestar



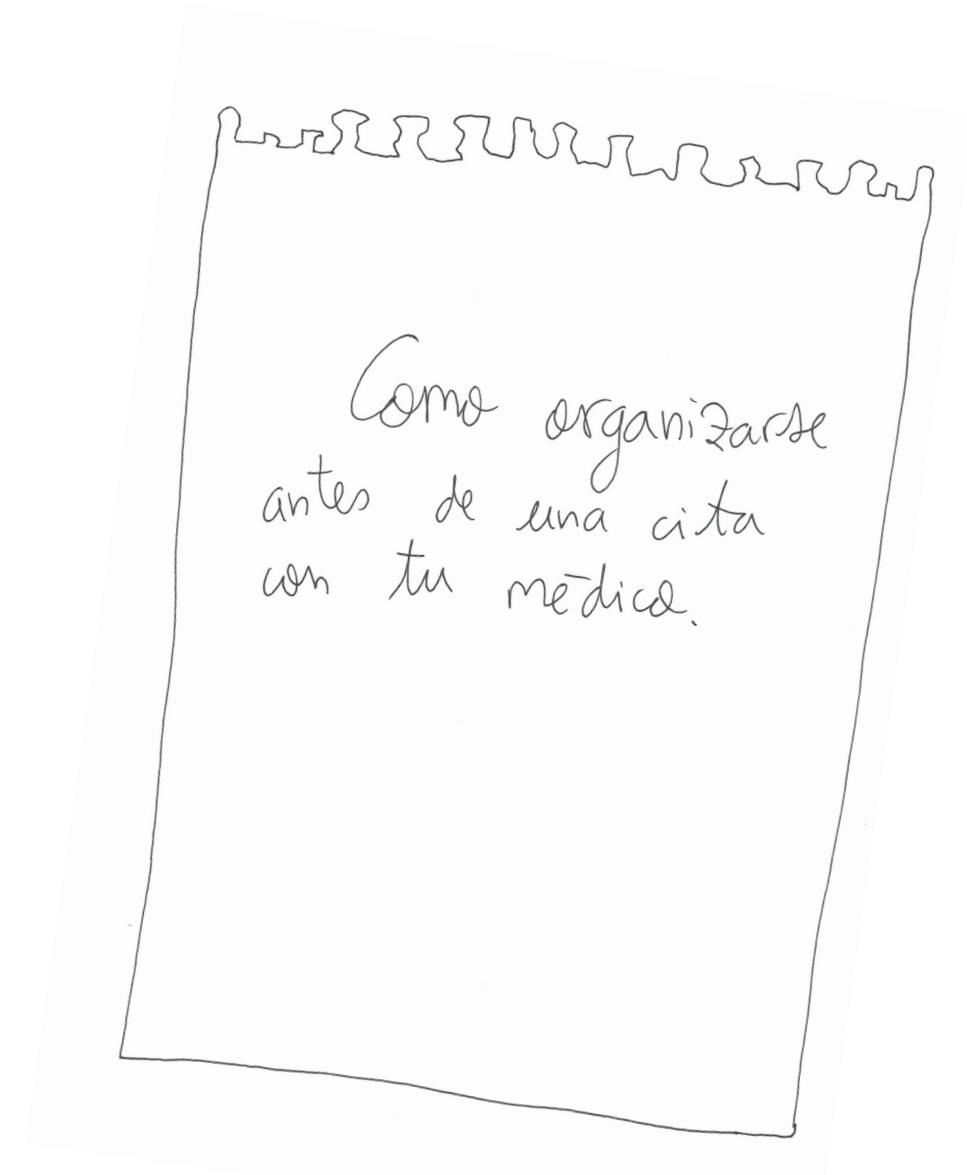
# GUÍA PRÁCTICA

A CONTINUACIÓN PASAREMOS A VER ALGUNOS EJEMPLOS DE SITUACIONES REALES EN LAS QUE SE HAN DADO PROBLEMAS DE COMUNICACIÓN ENTRE EL REUMATÓLOGO Y PACIENTES REALES, Y CÓMO PUEDEN CAMBIARSE. SE MOSTRARÁN TAMBIÉN DIVERSAS ESTRATEGIAS QUE PUEDEN RESULTAR DE AYUDA PARA PREPARAR Y APROVECHAR AL MÁXIMO LA CONSULTA.

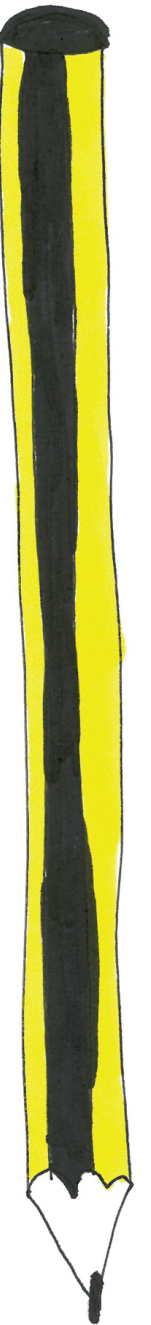
LA PREPARACIÓN DE LA CONSULTA ES FUNDAMENTAL Y SE TIENE QUE PLANEAR CON ANTELACIÓN, IDENTIFICANDO LAS DUDAS, TEMORES Y PETICIONES QUE DESEAS FORMULAR AL MÉDICO EL DÍA DE LA VISITA.

EN EL MOMENTO DE LA CONSULTA DEBERÁS EXPRESAR DE FORMA COMPENSIBLE TODAS LAS DUDAS QUE TENGAS PREPARADAS Y TRASLADAR LAS PREOCUPACIONES QUE TE HAYAN SURGIDO SOBRE EL TRATAMIENTO, LA TOMA DE LA MEDICACIÓN, EFECTOS ADVERSOS, ESTILO DE VIDA, ETC.

FINALMENTE SERÁ EL MOMENTO DE ORDENAR LA INFORMACIÓN QUE TE HA PROPORCIONADO Y ANOTAR LAS DECISIONES CONSENSUADAS QUE HAYAS ACORDADO CON TU REUMATÓLOGO.



a. Novakova, 2015



## 1 PREPARACIÓN DE LA CONSULTA

- Identificación de dudas sobre la artritis reumatoide o medicación que te genere preocupaciones/conflictos.
- Auto-mensajes positivos previos, que favorecen la comunicación con el reumatólogo, para transmitir las dificultades que se observen en el día a día.
- Manejo de los pensamientos negativos que surgen los días previos a la consulta con tu médico.

## 2 DURANTE LA CONSULTA

- Técnicas de relajación para el manejo del estrés.
- Estrategias que facilitan la comunicación con el médico para expresar mejor tus percepciones sobre la enfermedad y las dudas que ya tengas preparadas.

## 3 DESPUÉS DE LA CONSULTA

- Repaso y ordenación de las respuestas recibidas a las preguntas formuladas.
- Anotar dudas pendientes para la siguiente cita.
- Premiarse por haber realizado el proceso de comunicación completo.

# PREPARACIÓN DE LA CONSULTA

El día a día hace que te puedan ir surgiendo dudas muy diversas sobre la AR, tanto generales “¿Será hereditaria?”, como sobre la eficacia de la medicación “No sé si me está haciendo efecto esta medicación”, el correcto cumplimiento de la dosis prescrita por el médico “¿Y si dejo de tomarlo?”, “¿Qué supone que me la salte un día?”, o la aparición de síntomas “¿puede ser que esté teniendo un brote?”.

Es totalmente natural la aparición de dudas, igual que es natural preocuparse y que no resulte fácil plantear al médico las dudas que te surgen debido a la complejidad de lo que sientes. Por eso, es importante **identificar cuáles son esos temas que te preocupan para poder plantearlos a tu médico de forma sincera y honesta para que pueda ayudarte a resolverlos.**

## IDENTIFICACIÓN DE DUDAS SOBRE MI ARTRITIS

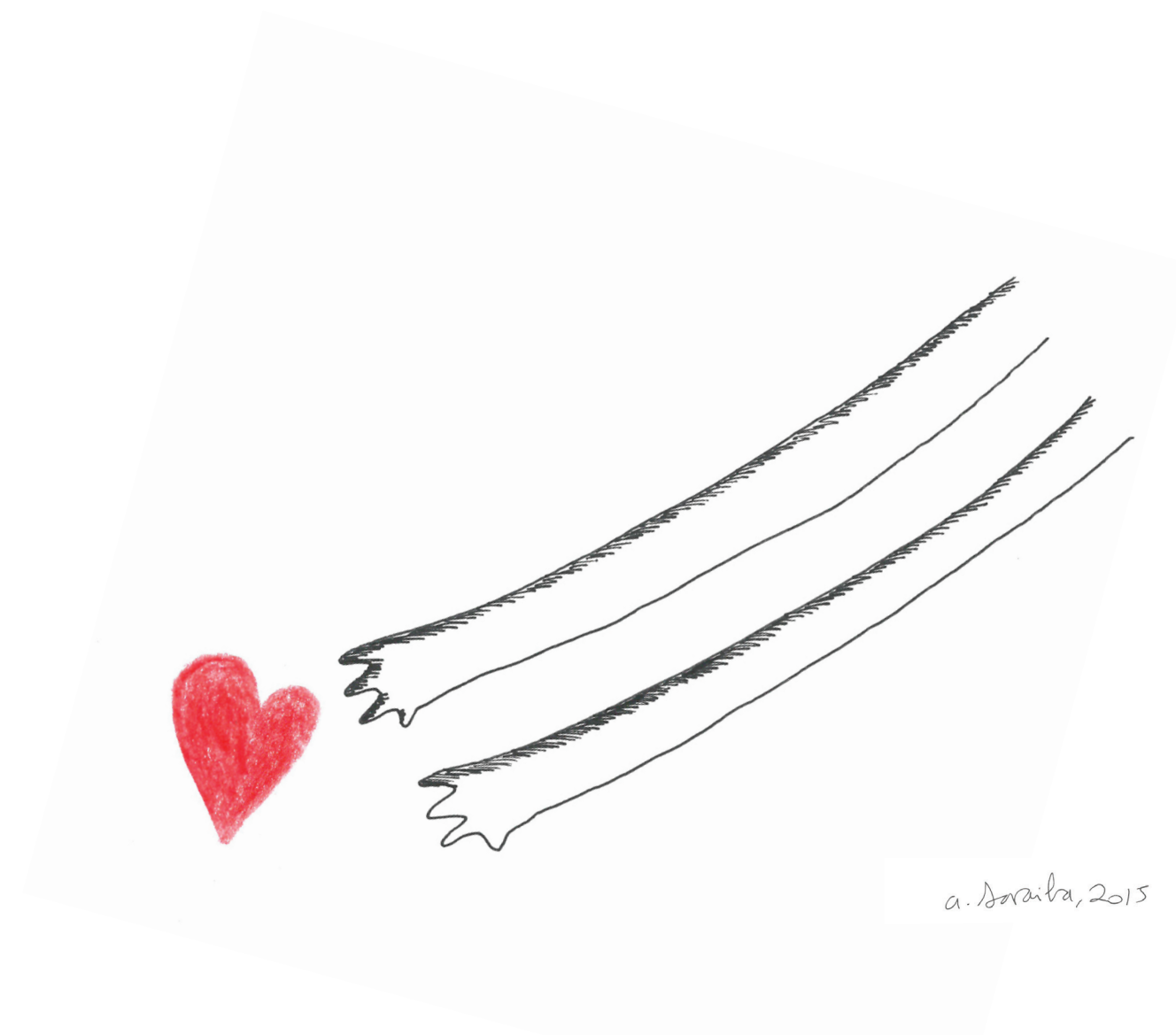
### Objetivo

No olvidar ninguna de las dudas que te surjan entre una y otra consulta.

### Procedimiento

Uno de los pasos iniciales que se recomiendan para no olvidar tus dudas son:

- Llevar una libreta de notas: De esta forma tendrás todas las dudas y preocupaciones apuntadas en un mismo sitio, sin necesidad de tener que recordarlo todo.
- Anotar las dudas en función del tema. Clasificadas por temática son más fáciles de abordar y de incluir en la conversación.



a. Soraita, 2015

## Medicación

¿DEBERÍA COMENTARLE A MI MÉDICO QUE A VECES NO ME TOMO LA MEDICACIÓN? ¿CÓMO AFECTA ESTO A LA PROGRESIÓN DE MI AR?

## Mi AR

ME RESULTA MUY DIFÍCIL VIVIR CON MI ENFERMEDAD. ¿SE LO ESTOY TRANSMITIENDO BIEN A MI MÉDICO? ¿ES IMPORTANTE PARA ÉL CÓMO INFLUYE LA AR EN MI DÍA A DÍA?

## Síntomas

TENGO NUEVOS SÍNTOMAS, SI SE LO COMENTO A MI MÉDICO ¿ME AUMENTARÁ LA MEDICACIÓN?

## Efectos secundarios

¿CÓMO PUEDO MANEJAR LOS EFECTOS ADVERSOS QUE PUEDAN APARECER CON LOS DIFERENTES MEDICAMENTOS? ¿HAY ALGUNA OTRA SOLUCIÓN?

## Otras dudas

EL HECHO DE HACER NUEVAS ACTIVIDADES ¿PUEDE PERJUDICAR A MI ENFERMEDAD?

## AUTOMENSAJES POSITIVOS

Te ayudarán a afrontar las preocupaciones con una perspectiva más adecuada y positiva, lo que te ayudará a conseguir contrarrestar tus temores.

- “No hay motivos para preocuparse”
- “Lo importante es buscar una solución”
- “Ante la duda, es mejor preguntar a un experto”
- “El médico está ahí para ayudarme en lo que necesite”
- “Comentar lo que me pasa me ayudará a sentirme escuchado por mi médico”
- “Ser perseverante con mi tratamiento, me ayudará a controlar mi AR”

Al usar este tipo de mensajes positivos, se consigue una mayor claridad a la hora de transmitir dudas o preocupaciones, ya que disminuyen las emociones negativas fruto de la preocupación.

## MANEJO DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

### Objetivo

Intentar reducir los pensamientos negativos para evitar que entorpezcan la comunicación y puedas expresar mejor tu opinión, algo que es fundamental. Normalmente estos pensamientos negativos suelen estar basados en experiencias previas, prejuicios personales y falsas creencias.

### Procedimientos

- Valora la correspondencia con la realidad de ese pensamiento:  
¿Cuántas veces has tenido esa preocupación?,  
¿Cuántas veces has preguntado y no te han contestado?, etc.
- Valora la utilidad de esas emociones o de ese pensamiento negativo para resolver el problema:

¿Qué te aporta pensar de esta manera?,  
¿Tus dudas sobre tu artritis te ayudan o te entorpecen?, etc.

- Modifica ese pensamiento por otro más adecuado:  
¿Qué forma de afrontar el problema me ayudará a resolverlo?, ¿De qué otra forma puedo plantear esta situación para que me ayude mi médico?
- Analiza las dudas y ordénalas en función de la importancia a la hora de resolverlas:  
Muy importantes, importantes, pequeñas dudas...

### Ejemplo

*“Tengo dolor de nuevo pero si se lo digo me subirá la medicación, por lo que prefiero restarle importancia y no decírselo”*

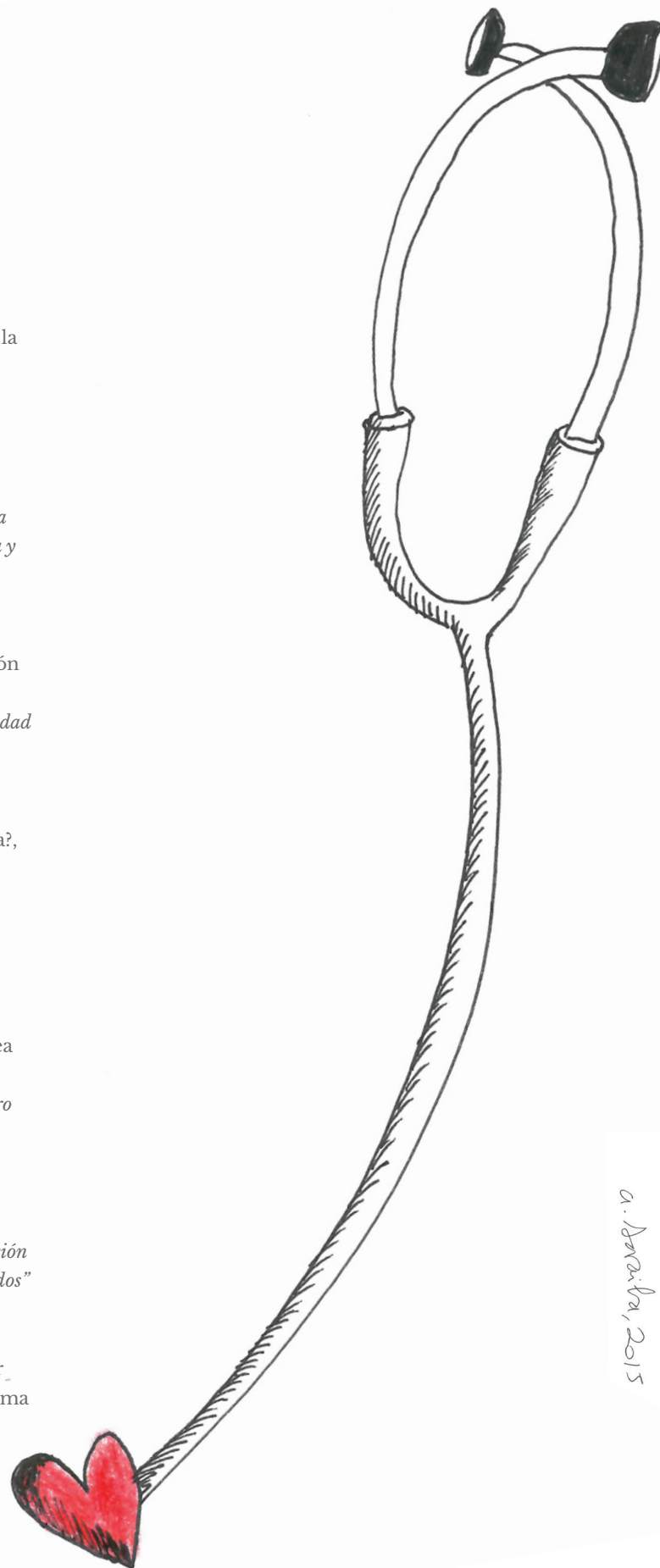
- ¿Esto te ayudará a mejorar tu enfermedad?  
Si no lo dices, ¿se irá el dolor?, ¿la medicación ayuda o empeora tu dolor?  
*“Si no cuento que me duele irá a peor mi enfermedad y el dolor seguirá. La medicación me ayuda a controlar el dolor y mis síntomas”*
- ¿Pensar así me ayuda a resolver el problema?,  
¿De qué otra forma puedo plantear esta situación para que me ayude mi médico?  
*“No me ayuda, me angustia más. Puedo comentárselo y él que es el especialista, que me ayudará”*
- ¿Cómo puedes plantear tu duda para que sea resuelta?  
*“Doctor, tengo más dolor desde la última cita pero me preocupa que me suba la medicación”*

### Resultado

*“Le comentaré a mi médico que me ha vuelto el dolor, que me preocupa el aumento de la medicación y si pueden aparecer más efectos adversos asociados”*

### Beneficios

El uso de esta técnica te ayudará a llevar mejor tus preocupaciones y así poder afrontar de forma más relajada tu consulta.



a. Baraika, 2015

# DURANTE LA CONSULTA

La cita será el momento en el que puedas expresar todas tus dudas. Tendrás la oportunidad de mostrar cuáles son tus impresiones, pensamientos, temores y emociones en relación a tu convivencia con la AR y tu medicación. Puede que en el momento de la cita estés más nervioso y se te puede olvidar preguntar alguna duda, por eso es recomendable que repases la lista antes de entrar a la consulta para poder estar relajado con tu médico.

A continuación te detallamos unos pasos que facilitarán el momento de la consulta:

## TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS

### Objetivo

Manejar los posibles síntomas de nerviosismo previos a la consulta.

### Procedimiento

Realiza 3 o 4

respiraciones profundas en las que inspires todo el aire posible, mantenlo durante 1 o 2 segundos y luego expira de forma paulatina. Es aconsejable que realices estas respiraciones unas 3 o 4 veces hasta que consideres que te encuentras lo suficientemente relajado como para poder afrontar la cita con calma.

### Beneficios

Controlar tu estrés te ayudará a comprender mejor la información, y a expresar tus dudas y opiniones de forma relajada.

# Estrategias que facilitan la comunicación



## ¿CÓMO PUEDES EXPRESAR LAS DUDAS Y PREOCUPACIONES QUE TENÍAS PREPARADAS?

Te recomendamos seguir el procedimiento "D.E.P.A."

**DESCRIBIR** de manera clara la situación que quieres explicar o solicitar información.

*"Doctor mi tratamiento me hace sentir mal y me resulta complicado seguir con mi día a día"*

**EXPRESAR** tus sentimientos en primera persona para describir cómo esa situación te está afectando.  
*"Me siento frustrado por no ver mejoras"*

**PEDIR** información sobre tus dudas o hacer una petición para que entienda tu visión de la situación.  
*"¿Es posible seguir un plan de tratamiento distinto?"*

**AGRADECER** la atención prestada por tu médico.  
*"Es importante para mí lo que le he comentado, gracias"*

## ¿CÓMO PUEDES PARTICIPAR EN LA TOMA DE DECISIONES EN LA CONSULTA?

### Objetivo

No debes tener reparo a la hora de preguntar o de transmitir a tu médico tus impresiones sobre el tema que se está tratando, esto te

permitirá obtener una explicación más detallada, y/o poder llegar a un acuerdo conjunto que satisfaga tanto las necesidades médicas como las tuyas.

### Procedimiento

**1** Espera a que tu médico termine de hacer los comentarios pertinentes sobre las pruebas, tratamientos, etc.

**2** Expresa tu opinión o duda, argumentando tus razones: "Disculpe, pero me gustaría comentarle que...". Te permitirá expresar tu opinión de forma precisa, justificando exhaustivamente tus impresiones.

**3** Utiliza la primera persona: "Yo prefiero...", "He pensado...", "Me estoy sintiendo...". Esto ayudará al

médico a comprender mejor cuál es tu experiencia de la situación.

**4** Solicita la opinión a tu reumatólogo: De esta forma se podrá abordar una solución conjunta a tu duda.

### Ejemplo

*"Me gustaría comentarle que he cambiado los días en los que me tomo mi medicación (EXPOSICIÓN)... He empezado a tomarla mejor el fin de semana porque estoy más tranquilo en casa que entre semana que trabajo (ARGUMENTACIÓN), ¿Qué opina usted? Gracias"*

### Ejemplo

*"Disculpe doctor pero no entiendo bien lo que me está explicando (EXPOSICIÓN). Si me lo pudiese explicar de una forma más sencilla para que lo pudiera entender, se lo agradecería..." {Si continúo sin entenderlo...}. Perdone pero no lo he entendido aún, ¿podría usar otro ejemplo para comprenderlo mejor?, así no me voy con dudas (ARGUMENTACIÓN). Gracias"*

### Beneficios

Que tu médico conozca tu percepción de la situación, mejorando así la comunicación con él.



## ¿CÓMO PUEDES EXPRESAR AL MÉDICO UNA OPINIÓN PERSONAL O PREFERENCIA?

### Objetivo

Reflejar tus emociones, tus temores o tus dudas, y te ayudará a no sentirte resignado sobre el acuerdo alcanzado.

### Procedimiento

- 1 Valora la decisión de tu reumatólogo como la mejor opción a nivel médico sobre tu artritis reumatoide.
- 2 Da tu opinión sobre la decisión o expresa tus sentimientos al respecto para que el médico comprenda tu percepción de la decisión planteada.
- 3 Vuelve a validar la opinión del médico como una decisión encaminada a mejorar tu situación.

### Ejemplo

- 1 *“Estoy seguro que esa medicación es la mejor para controlar mi AR”*
- 2 *“Pero, me preocupa toda la medicación que tengo que tomar”*
- 3 *“Usted que conoce mejor la medicación, ¿Qué podemos hacer, hay alguna otra solución?”*

### Beneficios

Harás partícipe a tu reumatólogo de tus preferencias para que estas sean tomadas en cuenta.



a. Jarama, 2015



# DESPUÉS DE LA CONSULTA

Después de la visita, puede que si no organizas bien toda la información recibida, te surjan dudas o incluso olvides algunos de los temas que habéis tratado en la consulta. Por ello, te recomendamos que sigas una serie de pautas una vez hayas salido:

## 1 ORDENA LA INFORMACIÓN RECIBIDA

Tras salir de la consulta, tómate tu tiempo para anotar en una libreta las respuestas o las decisiones que has acordado con tu médico. De este modo podrás consultarlas en cualquier momento.

## 2 REPASA LAS NOTAS O LOS ACUERDOS ALCANZADOS CON TU MÉDICO

Si no has tenido tiempo de resolver todas las dudas o no te has acordado de formularselas, no te preocupes y anótalas en la lista para la próxima cita.

## 3 PRÉMIATE POR HABER ALCANZADO LOS OBJETIVOS QUE TE PROPUSISTE

Es importante que reconozcas tu esfuerzo, por ello:

- Valora el buen trabajo que has hecho para la preparación de la consulta.
- Si vas acompañado, puedes preguntar a tu acompañante cómo te ha visto.

# DECÁLOGO DE TU VISITA

**1** Utiliza una libreta en la que puedas ir apuntando todas las dudas que puedan aparecer entre citas para así evitar olvidarlas cuando estés en la consulta.

**2** Contempla la posibilidad de ir acompañado y, si es necesario, que esa persona tome también notas de las recomendaciones del médico para poder estar concentrado en la conversación.

**3** Responde a las preguntas de forma clara y honesta. Si ocultas información, el reumatólogo no tendrá todas las herramientas necesarias para tomar las mejores decisiones que se ajusten a tus necesidades.

**4** Comenta el estrés, las emociones o las dificultades que tengas, porque para el reumatólogo es importante conocer tu estado emocional.

**5** Pide explicaciones claras si no entiendes el tratamiento. Asegúrate de entender los beneficios, los efectos secundarios, las instrucciones y la duración del mismo. Si no, puede que te tomes

la medicación incorrectamente, lo que afectará a tu Artritis.

**6** Pregunta a tu médico por más fuentes de información, así conocerás mejor tu AR y te será más fácil expresar tus inquietudes.

**7** No sientas vergüenza por preguntar dudas, por muy insignificantes que parezcan. Probablemente sean de gran interés para el reumatólogo.

**8** Informa al médico de los efectos que van produciendo los tratamientos. Esto ayudará al reumatólogo a la hora de elegir el tratamiento más adecuado para ti.

**9** Si planificas viajar, házselo saber al médico para así poder hacer planes en cuanto a ajustes o cambios en la medicación.

**10** Haz de la consulta con tu médico un lugar donde poder expresar cualquier duda o percepción sobre tu artritis reumatoide, esto beneficiará tu salud física y psicológica.

## Espacio para notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

