

# Cada minuto cuenta

## Preparación de la cita con el médico

Las citas con el médico son una oportunidad para comentar cómo se encuentra y cómo está funcionando el tratamiento.

A menudo, las citas son cortas y hay que realizar exploraciones y pruebas médicas. ¿Cómo puede asegurarse de que sale de la consulta del médico sintiéndose satisfecho y con la sensación de que se le ha escuchado?

Siempre es una buena idea reflexionar sobre cómo se ha sentido desde la última visita. Esto podría ayudarle a mantener un diario de cosas que le han sucedido, o le han preocupado, desde la última vez que habló con su médico. También puede pedirle a sus familiares y amigos que le recuerden cosas que haya dicho o hecho y cómo le afectaron.

Siga tres simples reglas: **PIENSE, EVALÚE Y PREPARE**

Use esta guía para ayudarle a preparar su visita e identificar cualquier preocupación que quiera comentar con el médico. Comente su principal preocupación al inicio de la visita. Esto ayudará al médico a centrarse en lo que realmente es importante para usted.

### PIENSE: ¿Cuáles son los asuntos que quiere comentar con el médico?

Marque dos o tres de los temas más importantes para usted. Piense en tres preguntas relacionadas con los temas más importantes que ha marcado

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Crisis                             | <input type="checkbox"/> Efectos secundarios |
| <input type="checkbox"/> Flexibilidad en las articulaciones | <input type="checkbox"/> Síntomas            |
| <input type="checkbox"/> Rigidez matutina                   | <input type="checkbox"/> Cansancio           |
| <input type="checkbox"/> Dolor                              | <input type="checkbox"/> Tratamiento         |
| <input type="checkbox"/> Actividad física                   | <input type="checkbox"/> Otros.....          |

1. ....  
.....
2. ....  
.....
3. ....  
.....

### EVALÚE: ¿Cómo se ha sentido desde la última cita con el médico?

¿Cómo se ha sentido desde la última visita?  
La información sobre cómo se ha sentido emocionalmente es muy importante. No hay ningún motivo para que sienta vergüenza por compartir sus sentimientos con el médico. Cómo se ha sentido de un día para otro puede ser indicativo de cómo se está tratando su enfermedad.

Rodee con un círculo las tres palabras de la siguiente lista que describan cómo se ha sentido.

**Pesimista**   **Motivado**   **Contento**   **Fatal**  
**Genial**   **Entusiasmado**   **Estable**   **Inquieto**  
**Inseguro**   **Regular**   **Triste**   **Mal**   **Optimista**  
**Preocupado**   **Bien**   **Feliz**   **Débil**  
**Bien**   **Frustrado**   **Esperanzado**

1. ¿En qué actividades sociales y de ocio participó la semana pasada?

.....  
.....  
.....

2. ¿Ha habido alguna actividad que haya querido hacer, pero no pudo debido a la artritis psoriásica?

.....  
.....  
.....

## PREPARE: Qué puede querer saber su médico

Además de las preguntas que ha escrito anteriormente, su médico también puede querer hacerle algunas preguntas. Conteste con sinceridad. Ahora es el momento de contarle al médico cómo le han afectado exactamente sus síntomas, de forma que el médico pueda tomar decisiones sobre su atención bien fundamentadas.

Para evaluar el grado en el que la artritis psoriásica (APs) afecta a su vida, piense en cómo se ha sentido durante esta última semana.

1. **Dolor.** Rodee con un círculo el número que mejor describe el dolor que ha padecido debido a la APs durante la última semana:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

En todo momento

Nunca

Resultado  $\times 3$

2. **Cansancio.** Rodee con un círculo el número que mejor describe el nivel general de cansancio que ha experimentado debido a la APs durante la última semana:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

En todo momento

Nunca

Resultado  $\times 2$

3. **Problemas cutáneos.** Rodee con un círculo el número que mejor describe los problemas cutáneos (incluido el picor) que ha padecido debido a la APs durante la última semana:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

En todo momento

Nunca

Resultado  $\times 2$

4. **Trabajo y actividades de ocio.** Rodee con un círculo el número que mejor describe las dificultades que ha tenido para participar de forma plena en el trabajo y en actividades de ocio debido a la APs durante la última semana:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

En todo momento

Nunca

Resultado  $\times 2$

5. **Capacidad funcional.** Rodee con un círculo el número que mejor describe el grado de dificultad para llevar a cabo las actividades físicas diarias debido a la APs durante la última semana:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

En todo momento

Nunca

Resultado  $\times 2$

6. **Malestar.** Rodee con un círculo el número que mejor describe la sensación de incomodidad y malestar con las tareas diarias debido a la APs durante la última semana:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

En todo momento

Nunca

Resultado  $\times 2$

7. **Alteraciones del sueño.** Rodee con un círculo el número que mejor describe las dificultades para dormir (es decir, descansar por la noche) que ha experimentado debido a la APs durante la última semana:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

En todo momento

Nunca

Resultado  $\times 2$

8. **Afrontamiento.** Teniendo en cuenta su artritis psoriásica en general, ¿cómo ha afrontado (controlado, lidiado, se las ha arreglado) con la APs durante la última semana?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

En todo momento

Nunca

Resultado  $\times 1$

9. **Ansiedad, miedo e incertidumbre.** Rodee con un círculo el número que mejor describe el nivel de ansiedad, miedo e incertidumbre (por ejemplo, sobre el futuro, los tratamientos, el miedo a la soledad) que ha experimentado debido a la APs durante la última semana:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

En todo momento

Nunca

Resultado  $\times 1$

10. **Vergüenza y bochorno.** Teniendo en cuenta su artritis psoriásica en general, rodee con un círculo el número que mejor describe el nivel de vergüenza y bochorno por su apariencia que ha experimentado durante la última semana:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

En todo momento

Nunca

Resultado  $\times 1$

11. **Participación social.** Rodee con un círculo el número que mejor describe las dificultades que ha tenido para participar de forma plena en actividades sociales (incluidas las relaciones con la familia y personas cercanas) debido a la APs durante la última semana:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

En todo momento

Nunca

Resultado  $\times 1$

12. **Depresión.** Rodee con un círculo el número que mejor describe el nivel de depresión que ha experimentado debido a la APs durante la última semana:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

En todo momento

Nunca

Resultado  $\times 1$

El total se divide entre 20

El valor final del cuestionario PsAID debe ser un número entre 0 y 10, donde una puntuación  $\leq 4$  se considera un estado aceptable del paciente. Este cuestionario es el Cuestionario de Impacto de la Artritis Psoriásica: PsAID12 para la práctica clínica de EULAR (Psoriatic Arthritis Impact of Disease: PsAID12 for clinical practice).

**Llévese estas notas con usted el día de la visita para ayudarle a recordar cualquier pregunta que puedan hacerle. No tenga miedo de preguntarle al médico todo lo que no le quede claro.**