



Encuentra
tu
ruta

Cómo aprovechar al máximo

tus

citas médicas

Proporcionado como servicio educativo por Vertex Pharmaceuticals (Spain) S.L.

Recuerda que tu equipo médico está a tu lado para apoyarte a la hora de mantener un equilibrio adecuado entre controlar tu beta talasemia y vivir la vida a tu manera. Tus citas con tu equipo médico te ofrecen la oportunidad de hablar sobre cómo te sientes, las cosas que van bien y lo que te gustaría hacer de otra manera.

No creas que solo son citas médicas rutinarias. Es una oportunidad para que expreses cualquier duda o inquietud que puedas tener sobre tu experiencia conviviendo con beta talasemia. Tu equipo médico querrá conocer los desafíos a los que te enfrentas, y está listo para ofrecerte la atención que necesitas y apoyarte en tu bienestar físico y emocional.

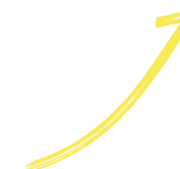
Por supuesto, la presión de controlar tu beta talasemia puede desmotivarte y no siempre será fácil hablar con tu equipo médico. Esta herramienta puede darte algunas pistas y ayudarte a aprovechar al máximo tus citas médicas con actividades que puedes hacer antes, durante y después de tu cita.

Este documento ha sido desarrollado por Vertex Pharmaceuticals como parte de la campaña “Encuentra tu ruta”. Esta campaña de concienciación sobre la beta talasemia está destinada a ayudarte a trabajar con tu equipo médico para encontrar el equilibrio entre la gestión de tu beta talasemia y llevar la vida que quieres. Para obtener más información, visita www.turutacontalasemia.es.

Antes de la cita

Puedes hacer muchas cosas antes de acudir a tu cita:

- * Conoce el lugar donde tienes que ir e intenta llegar pronto a tu cita para estar lo más relajado posible.
- * Haz una lista de preguntas para hacer a tu equipo médico: Escríbelas en Tu Diario de Bienestar.
Escanea el código QR para descargar una copia en el Centro de recursos.
- * Si necesitas apoyo, pídele a un amigo o a un familiar que te acompañe. Puede tomar notas y recordarte hacer preguntas oportunas o que hayáis acordado antes de tu cita médica.
- * Puede ser útil mantener un diario entre citas médicas para ayudarte a analizar cómo te has sentido durante ese tiempo con tu equipo médico. Puedes usar tu Diario de Bienestar para anotar los síntomas y otra información importante que pueda ayudarte a guiar la conversación.
Escanea este código QR para descargar una copia en el Centro de recursos.



Durante la cita

Involúcrate en la toma de decisiones sobre tu beta talasemia con tu equipo médico haciendo lo siguiente:

- * Comienza la cita informando a tu equipo médico sobre las cosas de las que querrías hablar.
- * Usa tu lista de preguntas para ayudarte a obtener más información acerca de lo que te informa tu equipo médico o para ayudarte a guiar la conversación si crees que se está omitiendo algo importante.
- * Si has definido objetivos, puedes mencionar el progreso que has hecho. Puede ser que tengas objetivos nuevos de los que quieras hablar con tu equipo médico antes de fijarlos. *Escanea el código QR para descargar el documento que te ayudará a fijar tus objetivos. También puedes encontrar este documento en la sección “Centro de Recursos” de la página www.turutacontalasemia.es*
- * Antes de tomar una decisión, es posible que necesites tiempo para pensar después de la cita. Toma notas para recordar lo que hablasteis/acordasteis.
- * Pide aclaraciones si no entiendes algo, para eso está tu equipo médico.
- * Además de escuchar tus preguntas e inquietudes, tu equipo médico tendrá información para ti. Puedes tomar notas en la siguiente página.



Después de la cita

Incluso después de finalizar tu cita, hay cosas que puedes hacer para sacarle el máximo provecho a tu cita:

- * Repasa tus notas y cualquier información adicional para poder hacer un seguimiento de las instrucciones o sugerencias de tu equipo médico.
- * Continúa usando tu **Diario de Bienestar** para monitorizar tu salud entre citas médicas. Informa a tu equipo médico si algo cambia entre citas médicas.
- * Asegúrate de apuntar tu próxima cita en el calendario y comienza a hacer una lista de las preguntas que te gustaría plantear.
- * Ten presentes tus objetivos para poder ir dando pequeños pasos hasta alcanzarlos. También piensa en ponerlos al día, ya que las cosas cambian con la beta talasemia. Recuerda hablar sobre tus objetivos con tu equipo médico.
- * Considera la posibilidad de buscar un grupo de apoyo que pueda ayudarte entre citas médicas.
- * No tienes que esperar hasta tu próxima cita para hablar con tu equipo médico. Si necesitas cualquier apoyo o asesoramiento entre citas médicas, ponte en contacto con ellos: pueden ayudarte en lo que necesites.

Recuerda que

tu equipo médico está interesado en conocer cómo equilibras el control de tu beta talasemia y vives la vida a tu manera. Sigue comunicándote con ellos para explorar las maneras en las que puedes controlar tu bienestar físico y emocional. **Encuentra tu ruta y sigue avanzando.**

Tus notas

Usa este espacio para tomar notas sobre cualquier cosa importante que hayan mencionado durante tu cita.

