

Hablando con tu ginecólogo

por Ellen T Johnson

Para una mujer con endometriosis es vital poder comunicarse eficazmente con su doctor. Claro, esta comunicación debe ser una calle de dos direcciones. El doctor debe también ser capaz de comunicarse con eficacia con su paciente. Afortunadamente, hay algunas cosas que el paciente puede hacer para lograr un resultado positivo.

ANTES DE LA CITA

Toma algunos minutos antes de tu cita médica para fijar un objetivo y haz una lista de preguntas que quieres hacer. Por ejemplo, puede ser que desees salir de la cita con un plan de tratamiento específico para intentar el mes próximo. O puede ser que desees programar la fecha de la cirugía o discutir tratamientos alternativos. O puede ser que estés teniendo un nuevo, fastidioso síntoma que quisieras discutir con tu doctor.

Es importante poner el objetivo por escrito y leerlo varias veces antes de la cita. Anota todos tus síntomas y preguntas, todos los medicamentos que estás tomando actualmente (incluyendo cualquier suplemento, vitamina, hierbas), y recolectar todos los datos médicos y resultados de laboratorio recientes.

PREGUNTAS QUE PODRIAS HACER

Las mujeres con endometriosis pueden desear hacer a sus médicos preguntas específicas sobre el diagnóstico y el tratamiento, incluyendo:

- ¿Cuál es su plan de tratamiento para mí?
- ¿Cómo sabremos si este tratamiento está trabajando?
- ¿Cuáles son las ventajas? ¿Cuáles son los riesgos?
- ¿Cuanto tiempo durará este tratamiento?
- ¿Hay otras alternativas?
- Necesitaré otros tratamientos o procedimientos adicionales en el futuro?
- ¿Qué sucedería si no hago nada?
- ¿Qué alternativas me ofrece para manejar el dolor?

EN LA SALA DE ESPERA

Mientras esperas por tu turno, repasa tus preguntas y tu objetivo para la cita en vez de leer una revista. De esta manera, estarás enfocada cuando el doctor este listo para verte.

DURANTE LA CITA

Después de saludar al doctor, indícale el propósito de tu visita claramente y de manera resumida. Por ejemplo, puedes decir algo como: "Estoy aquí hoy porque he estado teniendo dolor pélvico por dos semanas cada mes. He tomado analgésicos sin receta, pero eso no ayuda. Quisiera descubrir la razón de este dolor continuo y encontrar la manera para aliviarlo."

Es importante que no minimizes tus síntomas y que seas clara acerca de lo que sientes. Nunca digas, "probablemente no es nada serio". Se sabe que, en general, las mujeres tienden a no reportar el dolor que sienten. Esto resulta en que no reciben el cuidado médico que necesitan desesperadamente.

Tratar de ser lo más específica posible sobre tus síntomas. Lleva un diario; así podrás ver claramente cuán a menudo tienes el dolor. En este diario describe todos tus síntomas, cuándo ocurren, cuánto tiempo duran, y la intensidad del dolor. Utiliza un "mapa del dolor" de tu cuerpo para mostrarle al doctor la localización exacta del dolor. Esta información es valiosa tanto para el diagnóstico y como para el plan de tratamiento.

Con esta información específica a mano, tu doctor estará mejor preparado para ayudarte. Por ejemplo, puedes decir algo como: "Hace dos meses comencé a tener dolor con el sexo. Es un dolor profundo y con

una sensación de ardor con la penetración profunda, que a veces dura hasta dos horas después. Sucede más a menudo a mitad de mi ciclo." No te avergüences al describir tus síntomas. Habla de manera directa y honesta con tu doctor para que el esté bien informado y claro sobre tu caso.

Si dices solamente que sientes "calambres" (cramps) o dolor durante el periodo, esto no necesariamente levanta una bandera roja en la mente del doctor. Pero si le dices que el dolor es sostenido, que se siente como un cuchillo atravesando la parte más baja de la pelvis por cinco días cada mes, entonces estarás jugando un rol importante para lograr un diagnóstico correcto y en desarrollar un plan de tratamiento adecuado para tu caso.

SI SIENTES QUE TU DOCTOR NO TE ESCUCHA

Si tu doctor minimiza tus síntomas, te dice que todo está en tu cabeza, o que lo que necesitas es relajarte, recomienda el embarazo como tratamiento, o te da medicamentos sin un examen físico cuidadoso, sería recomendable que consideres buscar otro doctor que te escuche y te entienda. Mujeres con endometriosis a menudo aguantan años sin ser diagnosticadas porque nadie las escucha. Tienes que ser persistente y encontrar a un doctor que trabaje contigo.

CONSIGA UN REFERIDO BUSQUE UNA SEGUNDA OPINION

Si está claro tu doctor no puede proporcionarte el grado de cuidado que necesitas (o simplemente no hay química entre ustedes), pide un referido o simplemente busca otro doctor. Puedes decir algo como, "No me siento cómoda con el plan de tratamiento que usted me ha recomendado. Quisiera un referido a otro ginecólogo."

RESUMEN

Desarrollar una buena relación doctor-paciente toma cierto tiempo, pero vale la pena cuando encuentras a alguien en quien puedes confiar. La mejor manera de conseguir buen cuidado médico es:

- sé persistente
- no minimizes tus síntomas
- busca hasta encontrar las respuestas que necesitas
- investiga, lee, y habla con otras mujeres con endometriosis

© 1996 - 2003 Ellen T Johnson
Reimpreso con el permiso

Esta es una traducción por computadora de la página web original. Se suministra como información general y no debe considerarse completa ni exacta.

Talking with your doctor

by Ellen T Johnson

It is vitally important for a woman with endometriosis to be able to communicate effectively with her doctor. Of course, this is a two-way street. The doctor should also be able to communicate effectively with his or her patient. Fortunately, there are some things the patient can do to encourage a positive outcome.

BEFORE THE APPOINTMENT

Take a few minutes before every doctor's appointment to set an objective and make a list of appropriate questions. For example, you might want to come away from the appointment with a treatment plan to try for the next month. You may want to schedule a surgery date or discuss alternative treatments. Or you may be having a new, bothersome symptom that you would like to discuss.

It's helpful to put your objective in writing and go over it several times before your appointment. Write down all your symptoms and questions, all the medications you're currently taking (including supplements), and gather all recent medical records and lab results.

QUESTIONS YOU MAY WANT TO ASK

Women with endometriosis may want to ask their physicians some very specific questions about diagnosis and treatment, including:

- What is your treatment plan for me?
- How will we know if this treatment is working?
- What are the benefits? What are the risks?
- How long is this treatment?
- Are there other alternatives?
- Will I need additional treatments or procedures in the future?
- What would happen if I did nothing?
- What is your approach for pain relief?

IN THE WAITING ROOM

As you wait for your appointment, go over your questions and your objective instead of reading a magazine. That way, you'll be focused when the doctor is ready to see you.

DURING THE APPOINTMENT

After you greet the doctor, state the purpose of your visit clearly and concisely. For example, "I am here today because I have been having pelvic pain for two weeks every month. I've taken over-the-counter analgesics, but that doesn't help. I'd like to discover the reason for this continued pain and find some way to deal with it."

It's important not to minimize your symptoms or be vague in any way. Don't ever say, "It's probably nothing." Women often under-report pain. As a result, we may not get the care we desperately need.

Be specific about your symptoms. It's helpful to chart your pain symptoms on a daily basis, so you can see how often you're in pain. Keep a Pain Diary which describes all your symptoms, when they occur, how long they last, and the intensity of the pain. Sketching a pain map of your body which shows the doctor the exact location of the pain is also helpful in diagnosing and treating endometriosis.

With specific information, you can accurately inform your doctor of your symptoms. For example, you might say, "Two months ago, I began having pain with sex. I have a deep pulling pain and burning sensations with deep penetration, sometimes for up to two hours afterwards. It happens most often during the middle of my cycle." Don't be embarrassed about your symptoms. Talk in straightforward language that makes your symptoms clear to your doctor.

Simply saying you have "cramps" usually doesn't raise a red flag in the doctor's mind. But telling the doctor you have sharp, knife-like pain in your lower pelvis for five days each month does. By providing specific descriptions, you can play an important role in obtaining a correct diagnosis and treatment plan.

IF YOUR DOCTOR DOESN'T LISTEN

If your doctor minimises your symptoms, tells you it's all in your head, to "just relax," recommends pregnancy as a treatment, or gives you medication without a thorough physical exam, you would be well-advised to consider finding another doctor who listens and understands. Women with endometriosis often endure years of misdiagnosis because no one ever listened to them. You may have to be persistent to find a doctor who will work with you.

GET A REFERRAL

If it's clear your doctor cannot provide the degree of care you need (or the two of you simply do not get along), ask for a referral to someone else. You might say something like, "I'm not comfortable with the treatment plan you have outlined. I would like a referral to another gynaecologist."

SUMMARY

Developing a good doctor-patient relationship takes some time, but is worth it when you find someone you can trust. The best way to get good care is to:

- be persistent
- don't downplay your symptoms
- search until you find the answers you need
- research, read, and talk with other women with endometriosis

© 1996 - 2003 Ellen T Johnson
Reprinted with permission