

Guía de Salud



**Para personas con
discapacidad intelectual**

**Guía de Salud
Para personas con
discapacidad intelectual**

Autores: Javier Muñoz, Lucía Rivière, Rosa Pérez, Mercedes Belinchón y Javier Tamarit.

Agradecimientos: Estas Guías no habrían podido realizarse sin la generosa colaboración de muchas personas a quienes expresamos nuestro más sincero agradecimiento. De forma especial a las doctoras Inés García Ormaechea y Adriana Nivelá, y al doctor José Meléndez, agradecemos su entusiasta y desinteresada colaboración, así como sus estimulantes y atinadas indicaciones al inicio de la elaboración de las Guías.



Edita: Centro de Psicología Aplicada (CPA) de la Universidad Autónoma de Madrid (edición no venal)

Ilustraciones: Microsoft ©

Diseño y maquetación: Rosa Pérez Gil (FEAPS)

Depósito Legal: M-5734-2008

Imprime: IPACSA

Presentación

La Confederación Española de Organizaciones en favor de las Personas con Discapacidad Intelectual - FEAPS es un conjunto de organizaciones familiares que defienden derechos, imparten servicios y son agentes de cambio social. Creada hace más de 40 años, está formada por padres, madres y familiares de personas con discapacidad intelectual, y cuenta entre sus asociados con personas y entidades colaboradoras que apoyan e impulsan sus proyectos. Es un amplio movimiento de base civil, articulado en federaciones por comunidades autónomas.

Por su parte, la Universidad Autónoma de Madrid (UAM) es una entidad de Derecho Público a la que corresponde, en el ámbito de sus competencias, el servicio público de la educación superior mediante la investigación, la docencia y el estudio. Se define por su voluntad de innovación e implicación social en coordinación y colaboración con otras universidades e instituciones, y mantiene un marcado compromiso con la investigación de excelencia, la docencia de calidad, la difusión de la ciencia y la cultura y el apoyo a colectivos desfavorecidos como son las personas con discapacidad, personas mayores, inmigrantes y mujeres, colectivos éstos a los que, desde hace años, viene dirigiendo acciones de investigación y formación.

Desde hace varios años FEAPS y la UAM desarrollan un convenio marco de colaboración, una de cuyas líneas de trabajo más destacada es el Programa “Yo también digo 33”, dirigido al apoyo y la mejora de la atención a personas con discapacidad intelectual en el ámbito de la salud. Dentro de este Programa se realizó un “Estudio de necesidades” (Muñoz, J. y Marín, M., 2004) que recogió las demandas de familiares, de profesionales de la salud y de las propias personas con discapacidad intelectual.

En esta ocasión, y en respuesta a algunas de esas demandas, el equipo técnico del Programa “Yo también digo 33” ha elaborado tres Guías sobre salud y discapacidad intelectual con la voluntad de apoyar y mejorar la comunicación en el ámbito sanitario entre los profesionales y los pacientes: una de las Guías va dirigida a los profesionales de la salud, otra a los familiares de personas con discapacidad intelectual, y ésta que tienes en tus manos, a las personas con discapacidad intelectual.

Las personas con discapacidad intelectual no son enfermos, son unos ciudadanos más que en el ámbito de la salud y de la asistencia sanitaria pueden presentar singularidades y especialidades que el sistema de salud tiene que atender y dar respuesta (CERMI / INSALUD, 2001).

Confiamos en que esta guía suponga una aportación más en el logro de una asistencia sanitaria de calidad y, consecuentemente, en la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad y de sus familias.



Algunas cosas que debes saber sobre la salud

Tener buena salud y sentirse bien es algo muy importante para todas las personas. Si tienes buena salud puedes disfrutar más de tu vida, tienes más energía e ilusión por las cosas y puedes vivir más tiempo.

Para estar sano tienes que hacer algunas cosas en las que te pueden ayudar tus familiares, o los doctores y enfermeras de tu centro de salud:



- Haz ejercicio físico. Nadar, pasear, jugar al fútbol, baloncesto, hacer gimnasia...
- Mantén una dieta sana. Toma verduras, frutas, carne, pescado.... Tu médico puede ayudarte diciéndote qué alimentos son buenos para estar sano.
- Ten hábitos saludables: límpiate los dientes a diario, duerme un mínimo de 7 horas cada día, camina por lo menos una hora al día...
- Haz actividades que te gusten y te hagan disfrutar. Disfruta de tu tiempo libre y de ocio.
- Ve a las revisiones del médico y sigue los consejos que él te dé.

A veces puede pasar que te dé un poco de miedo ir al médico porque no lo conoces o porque piensas que te va a hacer daño. ¡No te preocupes! Los doctores son personas a quienes les

importa que te encuentres bien y te van a ayudar a ver qué cosas has de hacer para tener salud.

No sólo debes ir al médico cuando te sientas mal, también es bueno visitar a tu médico de vez en cuando para que controle tu salud y así poder evitar que aparezcan enfermedades.

➔ Debes ir a vacunarte cuando tu médico te lo diga.

➔ Si tomas alguna medicina debes tomarla en la cantidad y el momento que te diga el médico. Acude a revisiones para controlar la medicación que estás tomando con el médico que te dijo que la tomaras.



➔ Controla tu alimentación y tu peso.

➔ Debes ir a revisión al dentista por lo menos una vez al año y si tienes problemas dentales acude las veces que tu dentista te lo diga. Debes lavarte los dientes diariamente después de cada comida.



➔ Debes visitar al oculista para revisar tu vista.

➔ Debes visitar al otorrino para revisar tu oído.

➔ Si eres mujer, debes visitar al ginecólogo para revisiones anuales.

➔ Si te sientes mal o triste, o no tienes ganas de hacer las cosas que antes te gustaban, debes visitar a tu médico para que te indique lo que debes hacer.

➔ Si te duelen los pies o los huesos, debes visitar a tu médico y él te dirá lo que debes hacer.

A veces te encuentras mal y necesitas que te ayuden

Algunas veces no te sientes bien, tienes dolores y necesitas que alguien te ayude, si esto te está pasando, debes pedir una cita con tu doctor y verle lo antes posible.

Pero no sólo debes ir a visitar al médico cuando te sientas mal. Pídele a tu médico que te dé por escrito las revisiones y pruebas que debes hacerte, porque acudiendo a estas revisiones podrás evitar que aparezcan ciertas enfermedades y molestias.

Es una buena idea que tengas apuntado en algún sitio a la vista (por ejemplo, al lado del teléfono, o con un imán en la nevera...) el nombre de tu centro de salud, el de tu médico y el número de teléfono para cuando tengas que pedirle hora. También debes tener el teléfono de urgencias por si en algún momento necesitas usarlo.

A continuación vamos a darte una serie de **consejos** para cuando tengas que ir al médico. Esperamos que te sirvan para entender mejor a tu doctor y que tu doctor te entienda a ti, porque la salud es muy importante y debes cuidarte para mantenerla.



Antes de la consulta

Antes de visitar al médico debes pensar algunas cosas que pueden ayudarnos (a ti y al doctor) a comunicarnos y comprendernos. Piensa que el tiempo de consulta es corto y en ese tiempo tienes que explicarle a tu médico lo que te pasa y cómo te sientes. El médico te dará consejos para aliviar tus molestias y a veces te recetará medicinas para tratarlas.

- ➔ Si no comprendes algo o necesitas que te ayuden, pídeselo al personal del centro. Por ejemplo, si te dan una cita escrita y no sabes leer, pide que te lo digan también con palabras.
- ➔ Si te sientes incómodo o inquieto durante la espera, pide información sobre lo que está pasando y pregunta a la enfermera que está en información por qué tienes que esperar.
- ➔ Asegúrate de que puedes comunicar a tu médico tus preocupaciones y molestias: si te sirve de ayuda, lleva contigo un



listado escrito de síntomas y de cosas que te preocupan, pueden ayudarte a recordar, o también puedes dibujar en qué parte de tu cuerpo tienes el dolor. Recuerda que tu médico está ahí para ayudarte, confía en él y pregúntale todo lo que necesites.

- ➔ Al decir qué te duele o molesta, piensa en el momento en que empezó a dolerte; si no te acuerdas, pide ayuda a algún familiar o amigo.

- ➔ Lleva escritas las preguntas y dudas que le quieres comentar al doctor, esto te ayudará en el momento de la cita con él. Escribe primero lo que más te preocupa.
- ➔ Lleva a la consulta del doctor ropa cómoda para que sea más fácil la exploración.
- ➔ Lleva una agenda, libreta o calendario para apuntar las cosas que te diga el médico y que tengas que hacer. Por ejemplo, los días que tienes que tomar un medicamento o el día que tienes que ir a una revisión.



- ➔ Si piensas que va a ayudarte o vas a estar más tranquilo yendo con un familiar o amigo a la consulta del doctor, pide que te acompañen y asegúrate de que el día y la hora de la cita podréis asistir tú y tu acompañante.
- ➔ Lleva una carpeta con todas las pruebas médicas que te han hecho últimamente y los resultados de esas pruebas (análisis, radiografías, ecografías...).
- ➔ Si tú solo no puedes explicar lo que te pasa, pide ayuda a tu familia.
- ➔ Si tienes que esperar un tiempo antes de entrar a la consulta del doctor, puedes aprovechar para repasar las preguntas que vas a hacer o leer o mirar algo que te guste.

Hay algunas cosas que el doctor va a necesitar que le cuentes cuando vayas a la consulta:

- Nombres de las medicinas que tomas: si estás tomando alguna, lleva la cajita de la medicina a la consulta para poder enseñársela a tu doctor.
- Tu historia médica familiar, datos sobre la salud de tus familiares: padres, hermanos, abuelos...
- Enfermedades que hayas tenido o tengas.
- Si has tenido que ir alguna vez de urgencias a un hospital.
- Si has tenido alguna operación (en el quirófano).
- Si tienes alergias a algún medicamento, a alimentos, animales, al polen...
- Si fumas o bebes (cantidades, momentos...).



Si te cuesta reunir esta información, pide ayuda a algún familiar, amigo o persona que trabaje contigo y que creas que puede ayudarte.

Lleva contigo los informes de otros médicos y todos los datos que tu médico pueda necesitar.

Para **pedir una cita con tu médico**, tienes que llamar por teléfono o acudir a tu centro de salud. A veces pueden tardar mucho tiempo en coger el teléfono para darte la cita. Espera hasta que te cojan el teléfono.

El teléfono lo cogerá una persona que te pedirá una serie de datos:

- Tu nombre y apellidos.
- Nombre de tu médico.
- Si lo pasas mal al esperar en la consulta, pide la primera o última hora de tu doctor... Asegúrate de que la hora y el día que te den te viene bien y vas a poder asistir a la cita. Si no te viene bien, pide que te la den otro día o a otra hora. Apunta en un calendario el día y la hora de la cita.
- Si no entiendes algo de lo que te están diciendo, pide que te lo repitan y lo digan más despacio.
- Pide que te digan cómo ir a la consulta, la ruta que debes tomar, qué hacer en el centro de salud, a quién dirigirte...



Durante la consulta

Una vez que estás en la consulta del doctor es necesario que tengas en cuenta una serie de consejos que pueden ayudarte a mantener una buena comunicación con él.

- Si te vas a sentir más seguro y crees que os puede ayudar a comprenderos mejor a ti y a tu médico, dile que tienes discapacidad intelectual, y que para entenderle mejor necesitas que:

➔ Utilice contigo un lenguaje sencillo y no utilice términos médicos difíciles de entender, y si los tiene que utilizar que por favor te los explique.

➔ Repita las cosas que no entiendas.

➔ Si algo de lo que hacen los médicos te molesta: que te miren los oídos, que te auscultan..., pídele al doctor que te deje ver el instrumento con el que te va a examinar y que te explique lo que te va a hacer.



➔ Pídele al doctor que te dé la información por escrito o con dibujos si crees que la vas a entender mejor.

➔ Si te parece que va muy deprisa en las explicaciones que te da, o no entiendes lo que te dice, pídele que vaya más despacio o que pare para que puedas entender mejor la información.

➔ Si no puedes leer la información escrita que te da tu médico, pídele que te lea lo que dice y de todas formas guarda lo que ha escrito porque puede ser importante y lo podrán leer tus familiares u otros médicos que lo necesiten.

- Piensa que los médicos quieren ayudarte a mantener tu salud y tú como paciente tienes derecho a que te atiendan bien.
- Debes explicarle a tu médico por qué vas, qué te preocupa, qué síntomas tienes o si sólo quieres que revise tu estado de salud.
- Debes escuchar con atención todo lo que tu médico te diga.

- Pregúntale si no le importa que tomes nota de sus consejos y prescripciones, si crees que escribir las cosas que te dice te ayudará a recordarlas.



- Haz todas las preguntas que creas importantes, saca la lista de preguntas que escribiste y léela.
- Repasa con el doctor lo que te ha dicho. Por ejemplo, si el médico te dice: “Juan, tienes gripe y lo único que puedes hacer es tomar un analgésico si tienes dolor de cabeza o de garganta, beber mucho líquido y descansar”, tú puedes decir: “entonces doctor lo que tengo es gripe y debo tomar analgésico si me duele la cabeza o la garganta, beber mucho líquido y descansar”.

Después de la consulta

- ➔ Recuerda si tienes que pedir una cita para tu médico u otro profesional (por ejemplo, si tu médico te ha dicho que pidas hora con el dentista, debes pedirla lo antes posible). Si tienes que hacerte alguna prueba o análisis, recuerda si tienes que preparar algo para el análisis o la prueba.
- ➔ Recuerda si tienes que pedir algún documento o papel antes de salir del centro de salud (por ejemplo, si has faltado al trabajo por tener que asistir al médico, debes pedir un papel -certificado- en el que diga que has asistido a la consulta).
- ➔ Comunica a tus familiares las cosas que te ha dicho el doctor.
- ➔ Si el doctor te ha dicho que tienes que tomar una medicina coméntalo con algún familiar o acompañante para comprarla lo antes posible y así poder empezar el tratamiento.
- ➔ Si el médico te ha dado algún informe o folleto que vayas a necesitar, guárdalo en una carpeta donde tengas el resto de tus datos médicos. Lo necesitarás en otras ocasiones.



- ➔ Si te han dado cita para alguna revisión o prueba médica, apúntalo en algún sitio que puedas ver fácilmente, por ejemplo, en un calendario de pared.

- ➔ Si te ha causado malestar ir al médico, coméntalo con alguien de tu confianza e intenta saber qué es lo que ha pasado para que no vuelva a ocurrir otras veces.



Elaborado por:



Financiado por:

