Cuando estoy enfermo...

escúchame

Edita:
Dincat (Discapacidad intelectual Catalunya)

Con el apoyo de:
Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad
Departamento de Salud. Generalitat de Catalunya

Autores:
Laura Vergés Planagumà. Médico psiquiatra
Ramon Novell Alsina. Médico psiquiatra
Robert Gardella Llop. Médico internista
Núria Ribas Vidal. Diplomada en enfermería
Servicio Especializado en Salud Mental y Discapacidad Intelectual
Instituto de Asistencia Sanitaria. Girona

Revisión:
Equipo técnico Dincat

Adaptación a LF:
Eugènia Salvador. Asosiación Lectura Fácil

Associació Lectura Fàcil

Traducción:
Nàdia Grau Andrés y FEAPS

Esta traducción ha recibido el apoyo del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

Diseño:
Enric Jardí

Ilustraciones:
Miguel Gallardo

Impresión:
Ampans, Servicio de Imprenta

Primera edición en castellano:
Barcelona, enero 2015

Depósito legal:
B 12386-2014

Tabla de contenido

Presentación p. 6

Introducción p. 9

Ir al médico p. 13
¡Ir al médico es fácil! ¿Qué tenemos que hacer? p. 14
Antes de la consulta p. 16
En el momento de la consulta p. 20
Antes de salir de la consulta p. 23
Después de la consulta p. 27
Tomar el tratamiento de forma correcta
(tal y como nos han explicado) p. 29
Ayúdame a tomar los medicamentos p. 31

¿Qué nos puede ayudar a estar sanos? p. 33
Dieta saludable p. 34
Ejercicio físico p. 36
Hábitos saludables: higiene, higiene dental,
horas de sueño p. 38
Revisiones periódicas (médico, dentista, oculista,
otorrino, ginecólogo, vacunas...) p. 41

Anexos p. 43

Presentación

Las personas con discapacidad intelectual
tienden a padecer más enfermedades,
tanto de tipo físico como mental,
porque a menudo tienen hábitos de vida poco saludables
(dietas poco equilibradas, sedentarismo...),
padecen enfermedades asociadas a la discapacidad
(epilepsia, problemas de movilidad...)
o bien alteraciones secundarias asociadas a
enfermedades genéticas (por ejemplo, predisposición a
los problemas de tiroides en las personas con síndrome
de Down).

No obstante, las personas con discapacidad intelectual
consultan los servicios de salud con menos frecuencia
de lo que sería deseable.
Además, muchas veces, no reciben una atención
suficientemente correcta.

Dincat publica la guía *Escúchame*,
con la finalidad de que las personas con discapacidad
intelectual y sus familias
reconozcan y aprendan a defender su derecho
a recibir una asistencia sanitaria adecuada.

En esta guía también encontrarán orientaciones
para hacer más fácil y más cómodo
el hecho de acceder a los servicios de salud
y algunas recomendaciones para estar más sanos.

Introducción

Introducción

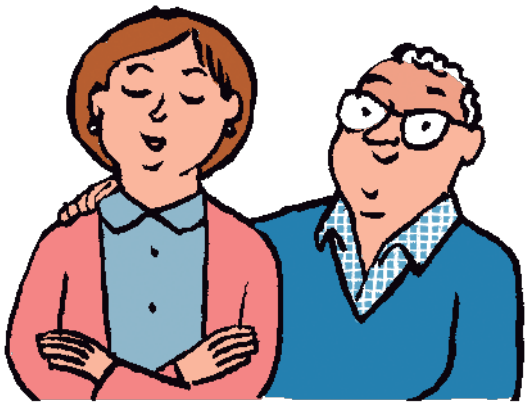
Todas las personas nos ponemos enfermas alguna vez: nos encontramos mal, tenemos fiebre, nos sentimos cansados, nos duele alguna parte del cuerpo, no tenemos hambre, estamos nerviosos o tristes...

Si nos encontramos mal, ¡nos tenemos que cuidar!

Intentemos descansar o quedarnos en la cama.

Si continuamos encontrándonos mal,
tendremos que ir al médico.

Explicamos qué nos pasa a personas que nos pueden
ayudar (familia, cuidadores, médicos, enfermeras...)
y si es necesario, acompañarnos al médico.



Ir al médico

Ir al médico

¡Ir al médico es fácil!
¿Qué tenemos que hacer?

Podemos pedir hora por teléfono al ambulatorio. Si no lo sabemos, pedimos ayuda a algún familiar o educador.

En los hospitales o ambulatorios nos atenderán personas que quizás nos hagan preguntas que nos parecerán complicadas.

Pero aunque nos cueste explicar lo que nos pasa,
no nos hemos de poner nerviosos,
intentamos estar tranquilos.

Las personas que nos atienden (médicos, enfermeras,...)
tienen que saber cómo hacernos la estancia más fácil:

- Tienen que intentar que nos sintamos cómodos durante la visita
- Nos tienen que hacer las preguntas de forma que las entendamos
- Tienen que explicarnos qué nos hacen y por qué lo hacen

Antes de la consulta

Pensemos bien qué queremos explicar a la persona que nos atienda.

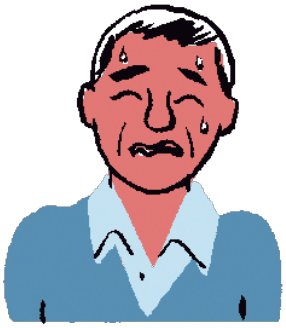
Podemos llevarlo por escrito.

Si es necesario, pedimos a alguien que nos ayude a hacerlo.

Tengamos preparadas las respuestas

Es seguro que nos harán preguntas como estas:

- ¿Qué nos pasa? (nos duele alguna parte del cuerpo, ¿cómo nos sentimos?...)



- ¿Cuántos días hace que nos pasa?
- ¿Hay algo que nos haga estar mejor?
- ¿Y que nos haga estar peor?
- ¿Qué cosas nos preocupan?
- ¿Tenemos alguna duda?

Si tomamos medicamentos,
llevemos una hoja donde se explique cuáles tomamos
y cuando los tomamos.

Nombre: Fecha:

Medicación	Desayuno	Comida	Cena	Otros

Si tenemos análisis, informes o resultados de pruebas
que nos hayan hecho, también los tenemos que llevar.

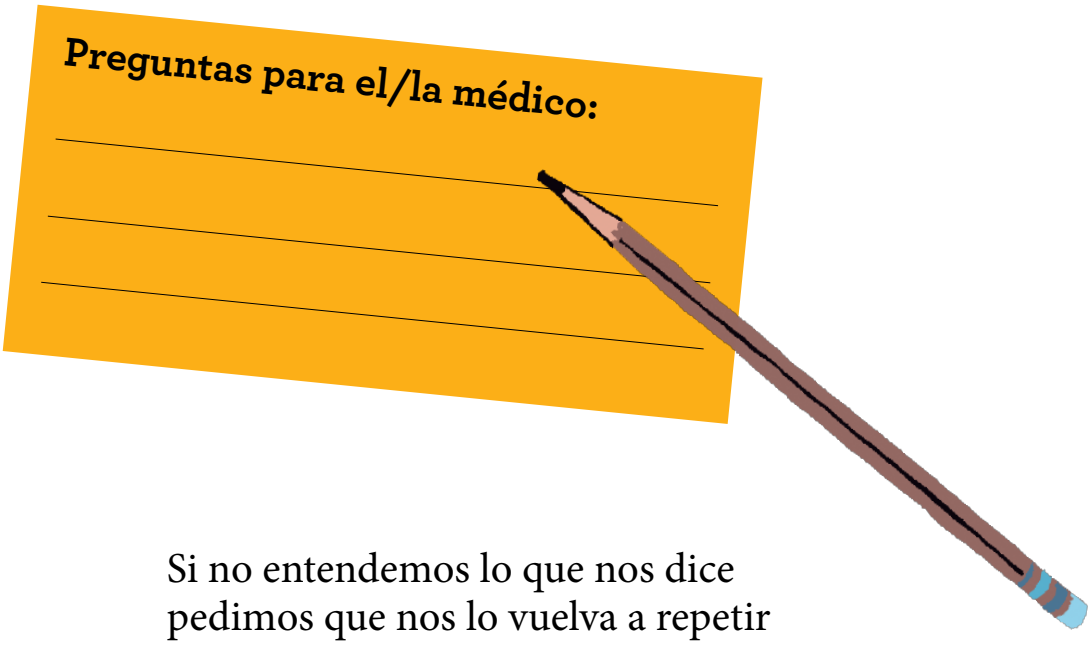
Pensemos si queremos que nos acompañe alguien
y con quién nos gustaría más ir.

Es posible que antes de que nos atiendan
tengamos que esperar un rato.

Podemos llevar algún libro, revista,
dispositivo con auriculares para escuchar música...
o alguna otra cosa que nos ayude a distraernos
(siempre que no cause molestias a la demás gente
que espera).

En el momento de la consulta

Tendremos que explicar qué nos pasa a la persona que nos atiende. Nos será más fácil si revisamos la lista de preguntas que llevamos escritas.



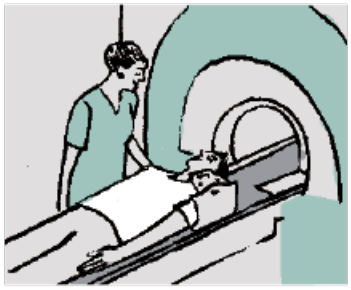
Si no entendemos lo que nos dice pedimos que nos lo vuelva a repetir o que nos lo explique de otra manera. Seguro que lo harán sin ningún problema.

Si no entendemos alguna palabra, pedimos que nos explique qué quiere decir. Podemos pedir que nos lo explique por escrito o con dibujos, si creemos que así lo entenderemos mejor.

¡Podemos utilizar nuestros dibujos o pictogramas!

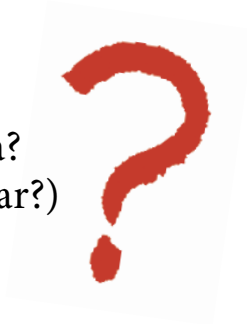
- Algunas veces quizás nos cueste responder algunas preguntas.
  ¡Podemos pedir ayuda a la persona que nos acompaña!

- Para que los médicos puedan saber qué nos pasa, es posible que nos tengan que hacer algunas pruebas (análisis de sangre, radiografías...).



Si nos tienen que hacer alguna prueba, preguntamos:

- ¿Para qué sirve la prueba?
- ¿En qué consiste?
- ¿Nos tenemos que preparar antes de la prueba?
  (Por ejemplo, ¿tenemos que estar sin desayunar?)



Si estamos nerviosos, el médico nos puede dar
una medicación un rato antes de la prueba
para ayudarnos a estar más tranquilos.
Así será más fácil que nos la puedan hacer.

Si ya nos han hecho la prueba otras veces,
podemos explicar al médico o a la enfermera
qué hicimos la otra vez para estar tranquilos.

Por ejemplo, podemos explicar
si un conocido estuvo con nosotros,
si nos distrajeron de alguna manera,
si antes nos explicaron en qué consistía la prueba...

Antes de salir de la consulta

Revisamos

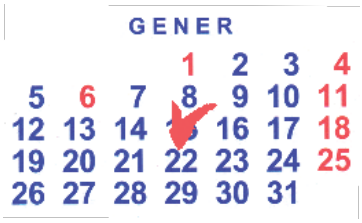
- ¿Hemos preguntado todo lo que necesitábamos saber?
- ¿Hemos entendido todo lo que nos han explicado?

Si no lo hemos entendido todo,
pedimos que nos lo vuelvan a explicar.

Podemos repetir lo que nos han explicado
para comprobar si lo hemos entendido todo
correctamente.

Preguntemos

- ¿Tenemos que volver algún otro día? Si tenemos que volver, ¡asegurémonos de que podremos ir el día y hora que nos dicen y anotémoslo!



- ¿Podemos tener información por escrito sobre lo que nos pasa?
- ¿Podemos tener los resultados de las pruebas que nos han hecho?

- Si tenemos alguna duda o problema, ¿a quién se lo tenemos que decir?

Si nos recetan uno o más medicamentos
tenemos que preguntar al médico o la enfermera:

- ¿Para qué sirven los medicamentos?
- ¿Cuánto tiempo los tendremos que tomar?
- ¿Cuándo sabremos que el tratamiento funciona?
- ¿Qué tenemos que notar para saber
  que el tratamiento va bien?
- Tomando estos medicamentos, ¿podemos notar
  alguna molestia (dolor de cabeza, dolor de barriga,
  estar más dormido...)?

- Estas molestias, ¿las tendremos siempre?
- ¿Qué pasaría si no nos tomásemos el tratamiento?
- Aparte de tomar medicamentos, ¿qué podemos hacer
  para estar mejor?

Podemos anotar lo que nos explican
en una agenda o libreta para no olvidarlo.

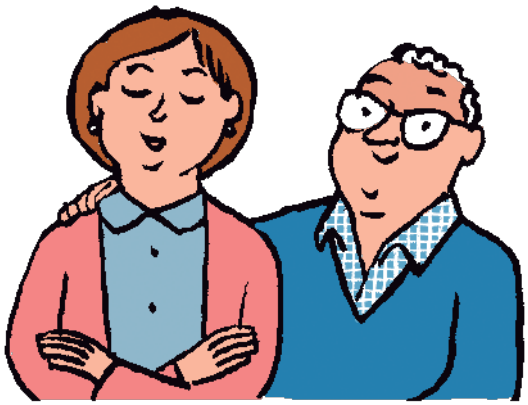
Así podremos explicarlo a los familiares,
si no nos han acompañado a la visita,
y nos podrán ayudar si tenemos dudas.

Después de la consulta

Si tenemos que volver al hospital/ambulatorio otro día, para una visita o para hacernos alguna prueba, anotamos el día en algún lugar fácil de ver (agenda personal, colgado en el frigorífico...).

Debemos tener, en un lugar fácil de encontrar, los teléfonos de los médicos y de las personas que nos pueden ayudar si no nos encontramos bien

Si hemos ido solos a la visita,
expliquemos a nuestros familiares cómo ha ido,
qué tenemos que hacer...



Tomar el tratamiento de forma correcta (tal y como nos han explicado)

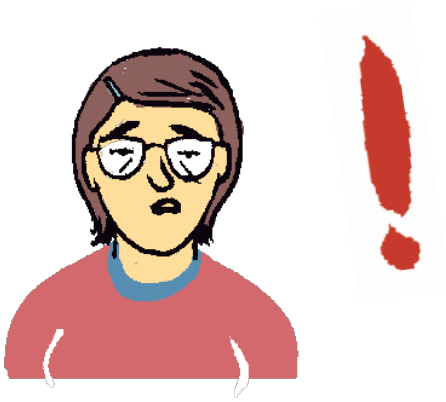
Es importante tomar las medicinas
tal y como nos ha explicado el médico.

Si creemos que alguna no nos va bien
o no la necesitamos,
es importante que la continuemos tomando
y en la próxima visita le comentemos al médico
si la podemos dejar.

No tenemos que tomar más ni menos cantidad de medicina que la que nos ha dicho el médico

¡Nos podríamos encontrar peor!

Si no nos encontramos bien o tenemos alguna duda o problema con el tratamiento que estamos tomando, tenemos que avisar a alguien que nos pueda ayudar a resolverlo.



Esta persona puede ser algún familiar, educador o algún profesional de la salud.

Ayúdame a tomar los medicamentos

Si tenemos que tomar medicamentos,
conviene que alguna otra persona (familiar, amigo...)
sepa qué tomamos y cuándo lo tenemos que tomar.

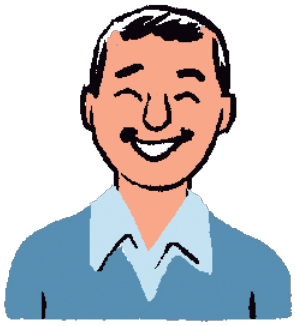
¡De esta forma, nos podrá ayudar
si tenemos algún problema!

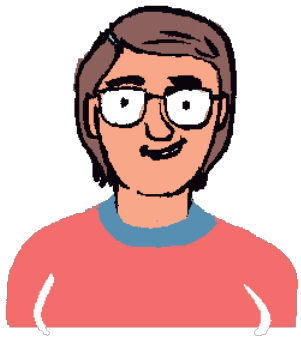
¿Qué nos puede ayudar a estar sanos?

¿Qué nos puede ayudar a estar sanos?

Estar sano significa encontrarse bien,
que no nos duela nada, no tener enfermedades.

Para estar sanos es importante que cuidemos nuestro cuerpo.

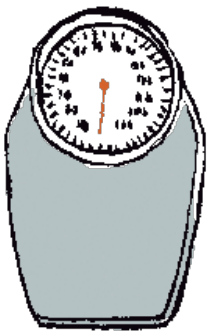




Intentemos seguir estos consejos:

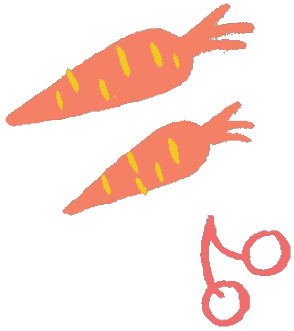
Dieta saludable

Es importante que controlemos nuestro peso.
Las personas gordas es más fácil que padezcan
del corazón. Ir con cuidado con lo que comemos
nos ayudará a controlar el peso
y evitar enfermedades del corazón.



Para hacer una dieta saludable es importante:

- Hacer 3 comidas principales al día: desayuno, comida y cena.
- Comer algo entre estas comidas.
  Podemos comer fruta, un bocadillo pequeño....
- Comer cada día fruta, verdura y cereales.
- Evitar los dulces, las grasas y las bebidas con gas.



Según la actividad física que hagamos, podemos necesitar comer más o menos.

Podemos pedir a nuestra enfermera que nos aconseje qué alimentos tenemos que comer más a menudo y cuáles tenemos que evitar.

Ejercicio físico

Es importante hacer ejercicios cada día
para estar en forma, mantener un peso correcto
y mantenernos sanos.

¡Hacer ejercicio puede ser divertido y nos ayuda a sentirnos bien!

Sería bueno andar cada día durante media hora
como mínimo, a un ritmo rápido.

Si no nos gusta andar,
podemos escoger otro tipo de ejercicio físico.

Hay muchas maneras de hacer ejercicio:

- Andar
- Bailar
- Ir en bicicleta
- Nadar
- ...

Hábitos saludables: higiene, higiene dental, horas de sueño

Los microbios pueden hacer que estemos enfermos, son muy pequeños y no los podemos ver.

- Cogemos microbios de los lugares donde hay suciedad.

- Los microbios se ponen en los alimentos estropeados y si nos los comemos, nos pondremos enfermos.

Para evitarlo:

- Nos tenemos que lavar las manos
  después de ir al váter y antes de tocar la comida.

- Tenemos que cocer bien los alimentos.

- Ponemos en la nevera los alimentos que se pueden estropear (carne, pescado, leche, yogures, embutidos, queso...).
- ¡En la cocina y en el váter
  todo tiene que estar muy limpio!

Podemos coger enfermedades o infecciones
si vamos sucios. Por eso es necesario que nos duchemos cada día y que nos lavemos los dientes después de cada comida.

Para estar descansados y tener energía durante el día, por la noche tenemos que dormir entre 7 y 8 horas. Si dormimos menos, estaremos cansados durante el día y quizás nos encontremos mal.

Tenemos que descansar para estar bien

Para dormir bien tenemos que recordar:

- Las bebidas estimulantes (café, Coca-Cola, Red-Bull...) nos hacen estar más nerviosos.

  Si bebemos muchas cada día o justo antes de acostarnos, seguramente descansaremos peor.

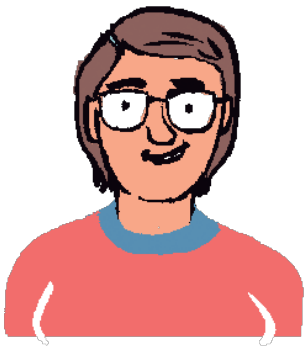
- Intentemos acostarnos cada día a la misma hora.

Revisiones periódicas (médico, dentista, oculista, otorrinolaringólogo, ginecólogo), vacunas

Aunque nos encontremos bien,
al menos una vez al año tenemos que ir al médico
para comprobar que en nuestro cuerpo
todo funciona bien.

Nos tenemos que hacer análisis de sangre,
revisiones de la vista, del oído, de la boca
y los dientes, ponernos vacunas...

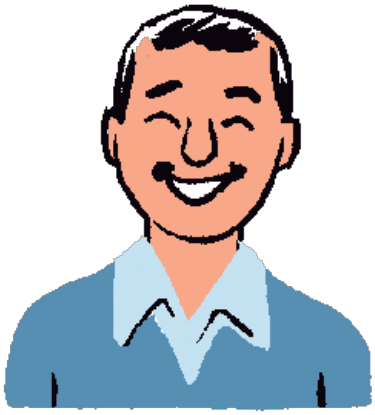
Las mujeres, además, tenemos que ir al ginecólogo.



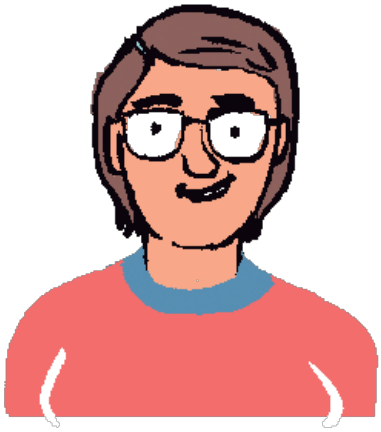
Anexos

Me encuentro...

Cuando vayas al médico, utiliza estos dibujos para señalar cómo te sientes:

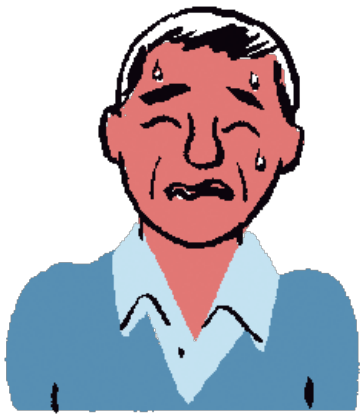


Contento



Bien

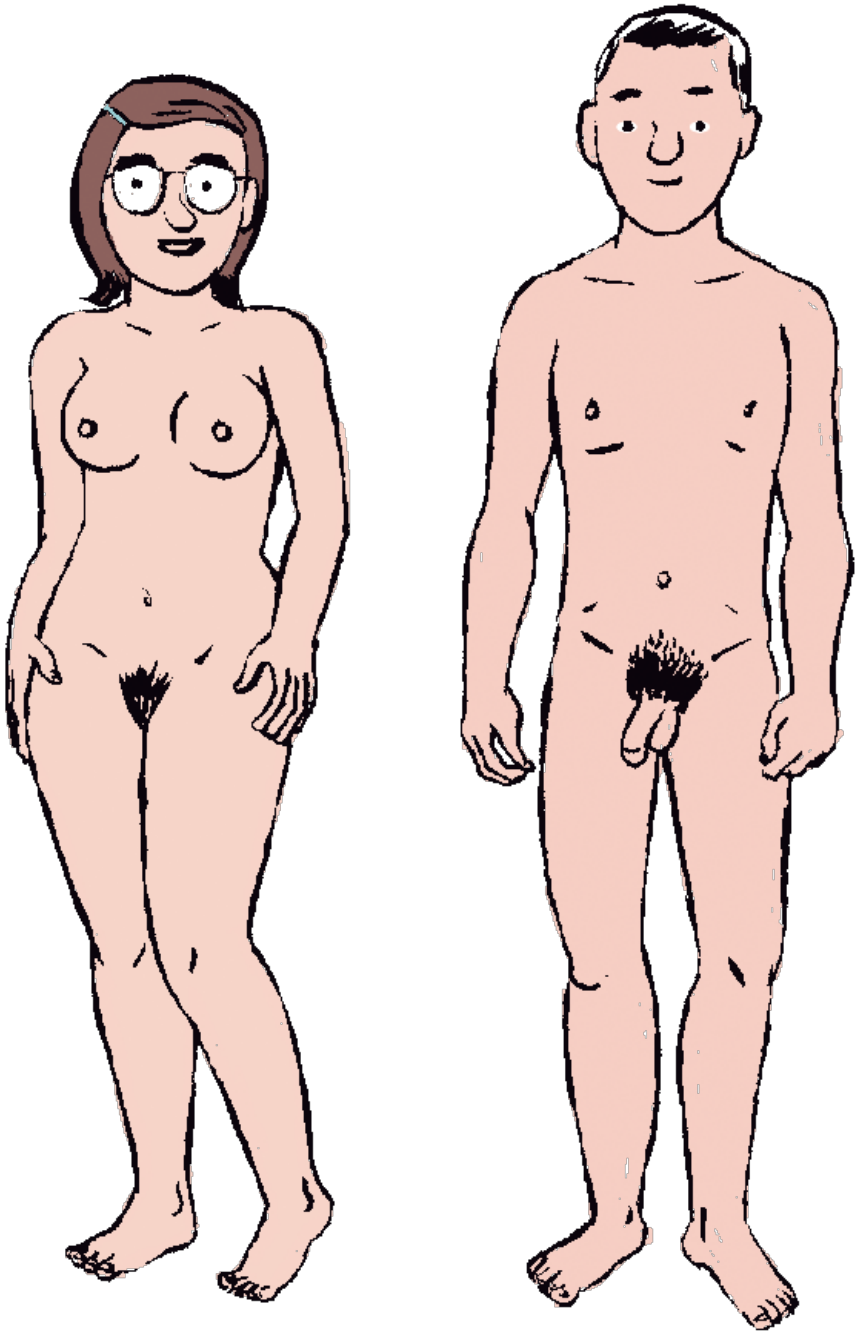
Me duele



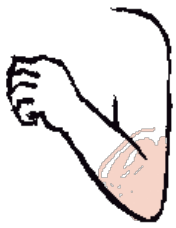
Me duele mucho

Partes del cuerpo

Cuando vayas al médico, utiliza estos dibujos para señalar la parte del cuerpo que te duele.

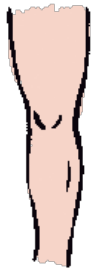


Brazo

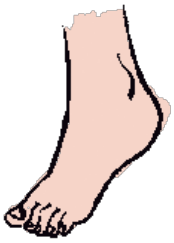


Codo

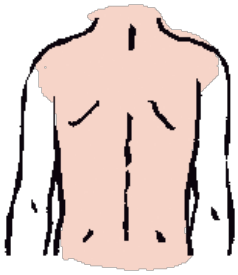
Mano



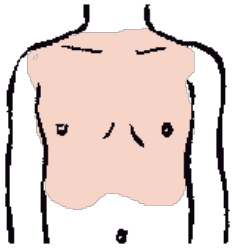
Pierna



Pie

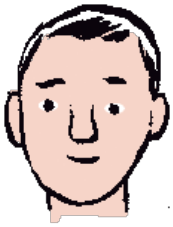


Espalda

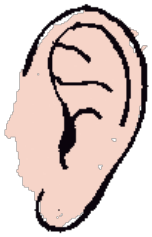


Tórax

Pecho

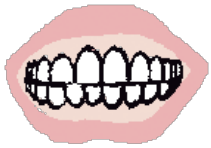


Cabeza



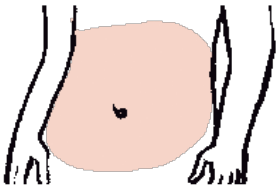
Oreja

Boca

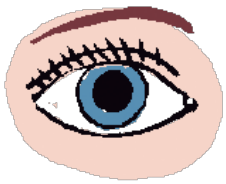


Dientes

Cuello



Barriga



Ojo

Símbolos de los síntomas

Utiliza estos dibujos para explicarle al médico cómo te sientes, qué te pasa.

Calor | Frío | Dolor de cabeza | Mareo

Dolor de espalda | Dolor de barriga | Dolor de cuello | Dolor en el pecho

Estreñimiento | Diarrea | Cansancio | Vómito

Insomnio | Nervios | Dolor/escozor al orinar

Símbolos de procedimientos

Pesar

Temperatura

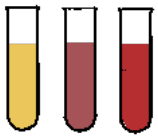
Presión

Medir

Curar

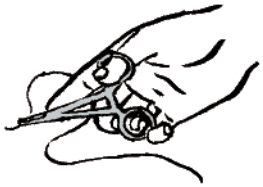
Vendar

Escayolar



Análisis

Análisis de orina



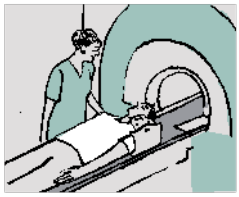
Suturar

Inyección

Pastillas

Jarabe

RX



RMN

Con el apoyo de:

Joan Güell 90-92
08028 Barcelona
T 934 901 688
F 934 909 639
info@dincat.cat
www.dincat.cat