

Mejorar la comunicación con su médico



La comunicación puede ser un asunto complejo. Cuando hablamos, muchas veces los demás no entienden lo que decimos o preguntamos. Hay diferentes estilos de comunicación, y conocerlos puede ayudar a que las conversaciones con su médico o equipo de atención médica sean más productivas. Estos son algunos estilos de comunicación:

Pasiva

Las personas pasivas muchas veces tienen miedo de dar su opinión, hablan en voz baja, ceden ante los demás y, por lo general, no expresan sus sentimientos o necesidades.

- Este es un ejemplo de estilo de comunicación pasiva: “En verdad no importa tanto” o “Muy bien, no hay problema”.

Agresiva

Las personas agresivas pueden faltarles el respeto a los demás e impedirles expresar sus opiniones.

- Este es un ejemplo de estilo de comunicación agresiva: “Tengo razón y usted está equivocado”.

Asertiva

Las personas asertivas expresan sus deseos, preguntas y necesidades de una forma clara y directa, para que los demás (como su médico) puedan entender qué es lo que quieren y necesitan.

Una comunicación asertiva implica contacto visual que demuestra interés, una voz en tono uniforme, y saber cómo, cuándo, dónde y qué decir.

Está bien que haga preguntas y le diga a su equipo de atención médica lo que quiere. Por ejemplo, si quiere que su médico o enfermero hable más despacio, de forma más clara, en un tono más alto o con términos sencillos.

Las afirmaciones en primera persona le permiten hacer saber al equipo de atención médica si se siente agobiado, confundido o amenazado. Es importante para el equipo de atención médica saber cómo se siente usted. Las afirmaciones en primera persona forman parte de la confianza en nuestra comunicación. No atribuyen culpas.

Puede usar la fórmula “Siento ____ cuando ____ porque ____” como manera de expresar cómo se siente, dar su opinión y expresar por qué lo siente de esa manera.

El equipo de Horizon By Your Side tiene los recursos para ayudarlo en cada etapa del proceso. Visite HorizonByYourSide.com para obtener más información.

Si ya le recetaron medicamentos de Horizon Therapeutics y quiere obtener más información sobre cómo comunicarse con su equipo de atención médica, póngase en contacto con su coordinador de acceso de pacientes o instructor de enfermería clínica llamando al 1-844-469-4297.