

Prepárate para la visita al médico

Para un mejor resultado cuando visites a tu médico, es importante estar preparado. Cuanto más completo y claro puedas describir la incontinencia que estás experimentando, más fácil será para tu médico ayudarte a encontrar alivio para tu incontinencia. En esta guía de discusión están incluidas:

- Preguntas sobre tu trayecto de incontinencia
- Primeras conversaciones con tu médico
- Consejos
- Instrucciones para bajar el Diario de Síntomas Urinarios en los que usted puede registrar información sobre la incontinencia que está sufriendo.

Revisa y completa esta guía y llévala a tu próxima cita con su médico.

Si tu médico no está dispuesto o no puede ofrecerte opciones de tratamiento adicionales, pídele una referencia de un urólogo o un especialista en manejo de la incontinencia.



PASO 1:

RESPONDE LAS PREGUNTAS ACERCA DE TU INCONTINENCIA

¿Parece que tu incontinencia está mejorando, empeorando o está igual?

Mejor

Peor

Está igual

¿Cuánto tiempo aproximado pasó desde que comenzaste a notar cambios o situaciones relacionadas con la incontinencia, hasta que te diagnosticaron?

Un mes

Más de un mes pero menos de seis meses

Seis meses

Más de seis meses, pero menos de un año

Un año

Más de un año (favor especificar en años)_____

¿Cuál es la intensidad de la incontinencia que estás experimentando?

- Leve (puedes realizar las actividades diarias)
- Moderado (puedes realizar las actividades diarias, pero con interrupciones)
- Severo (La incontinencia es tan severa que no puedes realizar las actividades diarias sin interrupciones frecuentemente)

¿Te ocurre(n) con frecuencia algunas de las siguientes situaciones? De ser así, marca todas las que apliquen:

- Pérdida involuntaria de orina
- Sentir urgencia repentina por orinar
- Tener que ir al baño con mucha frecuencia
- Sentir ganas de ir al baño, pero no poder (retención involuntaria de la orina)
- Insomnio causado por la sensación constante de necesidad de orinar
- Dolor/infecciones urinarias
- Evacuación constante
- Pérdida involuntaria de gases, heces líquidas y/o sólidas
- Mancha/ensucia constantemente la ropa interior

¿Tienes un diagnóstico de incontinencia? ¿Hace cuánto tiempo le diagnosticaron con incontinencia?

- Hace menos de seis meses
- Hace más de seis meses, pero menos de un año
- Hace un año
- Hace más de un año (favor especificar en años) _____
- No tengo un diagnostico

¿Qué tratamientos/soluciones has probado? (elija a todas las que te apliquen)

Ejemplo	✓
Cambios de dieta	
Cambios de comportamiento	
Ejercicios físicos (como kegels)	
Pañales	
Medicamentos	
Darifenacina	
Fesoterodina fumarato	
Cloruro de oxibutinina	
Cloruro de trospio	
Mirabegron	
Oxytrol para Mujeres	
Parche de oxibutinina	
Succinato de solifenacina	
Tolterodina tartrato	
Toxina botulínica	
Neuromodulación sacra o estimulación del nervio sacral	

En caso de estar utilizando o haber utilizado algún/algunos medicamento(s) arriba mencionado(s), ¿cómo calificarías los efectos secundarios?

Muy tolerables

Tolerables

Dificiles de tolerar

Intolerables – preferiría dejar de utilizarlos

En caso de estar utilizando o haber utilizado algún/algunos medicamento(s) arriba mencionado(s):

Aún los usa

Si dejó de utilizarlos, por cuanto tiempo los utilizó?

Si dejó de utilizarlos, describa la principal causa para hacerlo:

¿Sientes que el padecimiento ha afectado tu estilo de vida o limita tus actividades diarias?

- Sí, he tenido que cambiar mi estilo de vida (dejar de trabajar, salir, actividad física)
- Sí, me ha generado cargas económicas adicionales
- Sí, ha afectado mi estilo de vida, pero no me limita
- No, no ha afectado mi estilo de vida

En una escala del 1 al 8, en la que 1 es el menor reto y 8 el mayor reto, ordena de acuerdo a tu opinión las siguientes afirmaciones en relación a los retos:

Ejemplo	1	2	3	4	5	6	7	8
Participación social	1	2	3	4	5	6	7	8
Participación laboral	1	2	3	4	5	6	7	8
Realización de actividades físicas cotidianas	1	2	3	4	5	6	7	8
Falta de comprensión por parte de familiares y/o amistades	1	2	3	4	5	6	7	8
Cargas económicas adicionales	1	2	3	4	5	6	7	8
Acceso a tratamientos para controlar su condición y/o síntomas	1	2	3	4	5	6	7	8
Acceso a información sobre la incontinencia y los tratamientos	1	2	3	4	5	6	7	8



PASO 2: PRIMERAS CONVERSACIONES

Hay muchos temas que hay que discutir, y sólo una consulta no es suficiente para aclarar a todos. Utiliza la siguiente lista para marcar las preguntas que te gustaría hacer al médico. Describe tu incontinencia con la mayor claridad posible y usa el Diario de Síntomas para descubrir la incontinencia que estás sufriendo y la frecuencia / duración de la misma.

Preguntas para su médico de familia:

- [] ¿Cuál es mi diagnóstico?
- [] ¿Qué opciones de tratamiento están disponibles para mí?
- [] ¿Qué tipos de terapias alternativas debería/puedo probar?
- [] ¿Me dará algunos medicamentos? Si es así, ¿cuáles son y hay algunos efectos secundarios?
- [] ¿Cubrirá mi seguro médico el tratamiento?
- [] ¿Qué tan seguido necesitare verle?
- [] ¿Es posible una cirugía en mi futuro? Si es así, ¿qué tipo(s) de cirugía?
- [] ¿A qué otros especialistas podría ser referido?
- [] ¿Qué cambios en mi estilo de vida haré, si ninguno, necesitare hacerlos?
- [] ¿A quién debería llamar en su oficina si tengo más preguntas?
- [] Otros? _____

Preguntas generales para un especialista de la incontinencia:

- [] ¿Qué tratamientos son usados para manejar\controlar la incontinencia?
- [] ¿Qué opciones no he probado? ¿Cuál es el procedimiento más común para mi diagnóstico?
- [] ¿Es la estimulación sacra un posible tratamiento para mí?
- [] ¿Cuáles son los posibles objetivos del tratamiento para mí?
- [] ¿Qué resultados ha visto con la estimulación sacra? ¿Qué debería esperar?
- [] ¿Mejorará mi comodidad o habilidad para realizar las actividades diarias la estimulación sacra?
- [] ¿Cuáles son los riesgos de la estimulación sacra?
- [] ¿Cubre mi seguro médico la estimulación sacra?
- [] ¿Podré recibir un MRI en el futuro, en cualquier parte de mi cuerpo, si tengo un sistema de implantes?
- [] Otros _____

Preguntas de la cirugía para un especialista de la incontinencia:

- [] Basado en mi diagnóstico, ¿qué procedimiento es el mejor para mí?
- [] ¿Qué sabemos sobre los efectos a largo plazo del procedimiento?
- [] ¿Qué tipo de enfoque quirúrgico es usado?
- [] ¿Dónde estará la cicatriz y que tan larga será?
- [] ¿Cuáles son los pros y los contras de cada uno?
- [] ¿Necesitaré algún implante?
- [] ¿Quién fabrica los implantes?
- [] ¿Cuál es la tasa de éxito con esos implantes?
- [] ¿Qué significará el tipo de enfoque quirúrgico para mi recuperación?
- [] ¿Cuánto tiempo tendré que estar en el hospital?
- [] ¿Necesitaré terapia física o rehabilitación post-cirugía?
- [] ¿Por cuánto tiempo ha estado realizando usted este tipo de procedimientos?
- [] ¿Puede decirme acerca de los resultados de sus otros pacientes quiénes han tenido este procedimiento?
- [] Otro? _____



PASO 3: REVISIÓN DE LO QUE APRENDISTE

Una vez que hayas encontrado un médico (a) con el (la) que te sientas cómodo, construya una relación para que puedas confiar en su consejo y asesoría. No dependas únicamente en el juicio de tu médico – pregunta y has tu propia búsqueda. Si alguna vez te sientes incómodo, pide una segunda opinión.

Díle a tu médico cómo la incontinencia está afectando tu calidad de vida. Si tus relaciones personales o tu bienestar general están sufriendo, tu médico necesita saberlo.

Si tu médico no está familiarizado con la variedad de tratamientos para la incontinencia, pídele que te refiera a una especialista en manejo de la incontinencia.

Habla con otros pacientes antes de escoger un especialista. Aquí hay algunas de las preguntas que puede hacerles:

- [] ¿Te tomaste el suficiente tiempo el médico, tanto en el trato como explicando las cosas a ti y tu familia?
- [] ¿Te sintiste cómodo con la experiencia del médico?
- [] ¿Regresarías con este médico para un cuidado adicional?
- [] ¿Fue fácil de contactar al médico, especialmente después de la cirugía?



PASO 4: MONITOREA TU INCONTINENCIA

Para ayudarte a ti a tu médico a decidir una mejor opción de tratamiento para tu incontinencia, es importante mantener un **Diario de Síntomas Urinarios**. Es importante que respondas todas las preguntas en el diario.

Para descargar e imprimir un modelo de diario para que sigas, accede aquí: [Diario de Síntomas Urinarios](#)