

15. ¿Es importante participar en las decisiones sobre el tratamiento del dolor?

Cristina, de 57 años, había vivido con dolor de rodilla durante varios años. Al principio, su médico le recetó medicamentos, luego fisioterapia y, finalmente, le sugirió que considerara la posibilidad de operarse algún día. Las citas le parecían muy rápidas: escuchaba, asentía y seguía las instrucciones sin hacer muchas preguntas. Sin embargo, el dolor seguía reapareciendo y a menudo se preguntaba si los tratamientos se ajustaban a lo que realmente necesitaba.

Una mañana, su nuevo fisioterapeuta le preguntó: «¿Qué te gustaría poder hacer si mejorara tu dolor?». Cristina dudó. Nadie le había preguntado eso antes. «Me gustaría pasear con mis nietos sin preocuparme por las escaleras», respondió. El fisioterapeuta sonrió. «Entonces nos lo pondremos como objetivo».

Revisaron juntos las opciones (ejercicios específicos, estrategias y cambios en el estilo de vida) y hablaron de lo que a Cristina le parecía realista teniendo en cuenta su horario y lo que ella creía que era capaz de hacer. Por primera vez, Cristina se sintió como una compañera en su propio cuidado, no solo como una paciente que recibía órdenes.

Más tarde, durante su siguiente visita al fisioterapeuta, le explicó lo que estaba funcionando y lo que esperaba seguir mejorando. El fisioterapeuta la escuchó y ajustó su plan en consecuencia. Cristina salió de la consulta más animada, al darse cuenta de que el tratamiento funcionaba mejor cuando ella participaba en las decisiones.

No se trataba de rechazar el consejo profesional, sino de aportar su opinión a la conversación



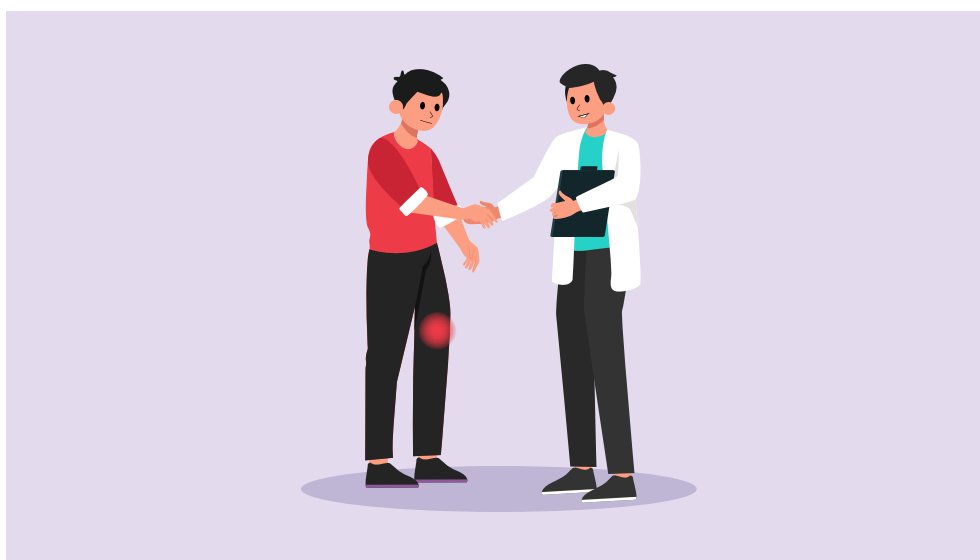
Habilidades que puedes desarrollar viendo el siguiente vídeo:

- Aprender a desempeñar un papel activo en la toma de decisiones sobre el tratamiento del dolor.
- Comprender que tus objetivos, preferencias y vida cotidiana son importantes a la hora de elegir los tratamientos.
- Saber cómo hacer preguntas y compartir opiniones de forma respetuosa con los profesionales sanitarios.
- Sentirse más seguro a la hora de aplicar la información de diferentes fuentes para elegir lo que mejor se adapta a ti.

Enlace a YouTube: <https://youtu.be/tjwjoKc-mQ>

15.1. ¿Por qué es importante que participes en la toma de decisiones compartidas?

1. **Mejores consecuencias para ti:** Los estudios muestran que cuando participas en la elección de tu tratamiento, te sientes mejor informado, menos estresado por tus elecciones y, en última instancia, más satisfecho con la atención.
2. **Mayor probabilidad de perseverancia:** Si participas en la elección de tu plan de tratamiento (como un programa de ejercicio o cambios en el estilo de vida), tendrás más probabilidades de comprenderlo y ser constante. Esto hace que el tratamiento tenga más éxito a largo plazo.
3. **Opciones de atención más inteligentes:** Participar en la toma de decisiones puede ayudarte a elegir tratamientos que realmente se adapten a tu vida, evitando posiblemente procedimientos innecesarios o costosos que realmente no necesitas.
4. **Aumento de la sensación de control:** Cuando tienes voz y voto en las decisiones relacionadas con tu salud, sientes que puedes controlar mejor tu día a día. Esto puede hacer que te sientas más seguro al manejar tu dolor.



15.2. ¿Cómo puedes tomar decisiones junto con tu profesional de la salud de referencia?

1. **Habla de lo que te importa.** Tu vida, tus metas y tus preocupaciones son muy importantes. Dile a tu profesional de la salud qué es lo más importante para ti en este momento o qué es lo que más te preocupa acerca de todas las opciones (por ejemplo, si deseas evitar una cirugía, necesitas un alivio rápido del dolor para trabajar o quieres mantener una actividad de ocio).
2. **Comprende claramente tus opciones.** Tu profesional de la salud debe explicarte todas las opciones de tratamiento de tu dolor, como ejercicios, medicamentos, programas online o técnicas invasivas. El profesional debería explicarte los pros y contras de cada una, utilizando palabras que entiendas, no jerga médica.
3. **Asegúrate de entenderlo todo y no te quedes con dudas.** ¡No seas tímido! Consulta con tu profesional de la salud sobre cualquier información que no te quede clara o sea insuficiente, pero que sea relevante para ti. Está bien tomarse un tiempo para pensar, hablar con la familia o incluso buscar una segunda opinión.
4. **Elegid juntos y sin presión.** Deberías sentir que tienes tiempo suficiente para pensar en tus opciones. Tu profesional de la salud no te presionará. El objetivo no es una respuesta "correcta", sino **la mejor decisión para ti**. El trabajo de tu profesional de la salud es guiarte e informarte, no decirte qué hacer.

Mensajes clave:

Asumir un papel activo en el manejo del dolor es una habilidad poderosa. Participar activamente en la elección de tu plan de tratamiento con tu profesional de la salud de referencia genera confianza, asegura que las opciones de tratamiento se adapten a tu vida y, en última instancia, logra mejores resultados para tu salud y bienestar. Este enfoque colaborativo respeta tus valores, genera confianza y conduce a opciones de tratamiento más personalizadas y exitosas.