

Guía de recursos para pacientes y cuidadores de Solve M.E: Cómo encontrar un médico

Sólo hay un puñado de especialistas y centros clínicos especializados en EM/SFC en todo el país. Muchos de ellos no aceptan seguros médicos y la mayoría tienen listas de espera que pueden durar años. En lugar de buscar una especialidad concreta muchas personas con EM/SFC se centran en encontrar médicos que 1) estén bien informados sobre la EM/SFC u otras enfermedades crónicas complejas 2) estén dispuestos a colaborar en su atención médica y 3) escuchen sus necesidades. Lo mismo puede aplicarse a las personas con Covid persistente.

Hacer una "lista corta"

Aunque es importante investigar antes de elegir un médico para cualquier situación sanitaria, es extremadamente importante buscar médicos para tratar una enfermedad complicada como el EM/SFC o la Covid persistente. Utiliza recursos en Internet. Hay múltiples sitios web que califican a los médicos según las opiniones de los pacientes, estándares de revisión sanitaria, credenciales, especialidad médica, etc.

Contactar con hospitales y grupos médicos locales para obtener listas de médicos de referencia de médicos en tu zona que traten hoy por hoy la Encefalomiелitis Miálgica/Síndrome de Fatiga Crónica, o que acepten pacientes con Covid persistente, es un recurso estupendo. Y no olvide hablar con familiares y amigos sobre como de satisfechos están con sus médicos actuales. El boca a boca es uno de los métodos más fiables para encontrar un médico competente y que se preocupe.

Igual de útil, si no más, es buscar opiniones de personas con otras enfermedades crónicas debilitantes. Aquí tienes algunas fuentes de paciente a paciente donde puedes empezar tu búsqueda:

Para la Encefalomiелitis Miálgica/Síndrome de Fatiga Crónica:

- [Directorio Global #MEAction](#)
- [Foros de Health Rising](#)
- [Guía de tratamiento del SFC](#)
- [Base de datos de médicos y clínicas de la Sociedad Americana de la Encefalomiелitis Miálgica y Síndrome de Fatiga Crónica](#)
- [Foros Phoenix Rising](#)

Para la Covid persistente:

- [Grupos de Apoyo para la Covid persistente](#)
- [Lista de grupos de Facebook específicos de cada estado](#)

- [Centros de Atención Post COVID de EE.UU.](#)
- [Proveedores de atención sanitaria competentes en COVID](#)

Nos complace proporcionarte esta lista de médicos y clínicas como recurso. No tenemos relación médica profesional con estos médicos y no tenemos conexión con los sitios web en los que se encuentra su información. No podemos confirmar la experiencia o la calidad de la atención proporcionada por estas clínicas, sólo que otros pacientes las han utilizado.

Con suerte, para entonces, uno, dos o tres nombres empezarán a encabezar varias listas. Puede que empieces a oír el mismo nombre repetido varias veces. El viejo dicho, "lo bueno al final acaba por salir a la luz" (del inglés "cream rises to the top") sigue siendo cierto. Si esto no te está ocurriendo todavía, amplía tu base de datos y vuelve a empezar.

Entrevistar a tu lista

Tu cita inicial con el/la médico que finalmente elijas debe ser como una entrevista de trabajo. ¡Recuerda que eres tú quien contrata! Si no tienes buenas sensaciones en la cita inicial, dale las gracias educadamente y vete. Acude a la segunda y tercera persona de tu lista si es necesario. Continúa hasta que te sientas cómodo.

Estás pagando a este profesional para que se ocupe de una enfermedad muy frustrante y confusa. Sé sincero sobre tus expectativas y preocupaciones. La EM/SFC y la Covid persistente pueden causar confusión mental en el mejor de los días. Lo más probable es que el estrés aumentará tu confusión mental. Escribe tus preguntas para la entrevista. Mantén tu lista de preguntas de la entrevista lo más breve posible, sin comprometer tu capacidad de tomar una decisión informada.

Deja tiempo al médico para que dé respuestas bien meditadas. Coloca las preguntas más importantes más importantes al principio de la lista, sabiendo que la sesión puede acortarse si el médico tiene que atender una urgencia. Y recuerda que tienes todo el derecho a esperar que cualquier médico preste a tus inquietudes su genuina consideración. Sé exigente, estás tomando una decisión muy seria.

A continuación, encontrarás una lista de preguntas para la entrevista que pueden ser relevantes en tu búsqueda para contratar a un médico cualificado.

EJEMPLOS DE PREGUNTAS PARA CONTRATAR A UN MÉDICO

1. Aproximadamente, ¿a cuántos pacientes ha tratado con (EM/SFC o Covid persistente)?

2. ¿Qué sabe sobre (EM/SFC o Covid persistente), y cree que (EM/SFC o Covid persistente) es una enfermedad real y legítima?

3. ¿Tiene un protocolo para tratar (EM/SFC o Covid persistente)?

4. ¿Estaría dispuesto a trabajar en coordinación con mis otros médicos?
(Si tienes otros médicos tratándote actualmente).

5. [Añade aquí tus preguntas]

Si el médico indica que no cree que exista una enfermedad como la Encefalomiелitis Miálgica / Síndrome de Fatiga Crónica o la Covid persistente, sal corriendo, no camines hacia la salida. Agradéceles su tiempo y vete. Ve al siguiente nombre de tu lista de médicos preferidos y repite los pasos 1 a 5.

CONSEJOS PARA LAS CITAS CON EL/LA MÉDICO

Tanto si tienes una cita con un especialista, como si buscas un nuevo médico de atención primaria o decides trabajar con tu médico actual, los siguientes consejos pueden serte útiles:

1. Antes de la visita, piensa en tus síntomas más problemáticos y anótalos, junto con las preguntas que puedas tener para el médico. Es demasiado fácil olvidar lo que estás haciendo una vez que has llegado a tu cita.
2. Cuando describas tus síntomas, pon ejemplos. Aunque es frecuente que la gente le diga al médico que está "cansada todo el tiempo", pocos explicarán que necesitan tumbarse durante treinta minutos después de ducharse o que sienten necesidad de sentarse al hacer cola. Si eres concreto, puedes ayudar al médico a reducir las posibles causas de tus síntomas e identificar posibles estrategias para minimizar su impacto.
3. Toma notas durante la cita o, si es posible, pide a alguien que te acompañe para que te ayude. Con el deterioro cognitivo, es frecuente que los pacientes malinterpreten o simplemente olviden las recomendaciones que se les han hecho.
4. Participa activamente en tu atención médica. Haz preguntas cuando no entiendas lo que te han dicho. Asegúrate de que entiendes la finalidad y los efectos secundarios de cualquier receta o suplemento que te hayan recomendado.
5. La EM/SFC y la Covid persistente son enfermedades complejas y difíciles que no se comprenden bien. Si vas a ver a alguien que no sabe mucho sobre la enfermedad, considera la posibilidad de imprimir y compartir la página de los CDC "[¿Qué es la EM/SFC?](#)" o la "[Guía provisional para evaluar y atender a pacientes con afecciones Post-COVID](#)" para la Covid persistente. Aunque puede ser frustrante tener que "educar" a tu

médico, intenta ser respetuoso cuando compartas información. "He traído esto por si no ha visto la última información de los CDC sobre (EM/SFC o Covid persistente)."