

## Los cinco pasos para enfrentar los efectos secundarios

- 1. Comunicarse con su equipo de tratamiento:** Hable con su recetador, con su enfermera o con un miembro de su equipo de tratamiento a quien pueda ubicar rápida y fácilmente. Para solucionar el problema, probablemente necesite hablar con su recetador. Sin embargo, puede ser necesario que hable primero con alguien de su equipo de tratamiento. Es importante estar preparado y tener una lista con los nombres y los números de contacto de los miembros del equipo de tratamiento.
- 2. Describir el problema:** Es muy útil contarles a los miembros del equipo de tratamiento sobre el problema que tiene y cuánto le molesta.
  - A. Qué le molesta:** Explique el problema.
  - B. Cuánto le molesta:** Explique si este problema le incomoda sólo un poco o si le molesta tanto que ya no desea seguir tomando los medicamentos.

*Ejemplo (1):* “Este problema es molesto, pero lo soportaré si los medicamentos me ayudan a controlar mis síntomas”.

*Ejemplo (2):* “Este problema realmente me molesta mucho. No estoy seguro de querer continuar tomando el medicamento si el problema no se puede solucionar”.
- 3. Hacer preguntas:** Averigüe todo lo que necesite saber para entender mejor este problema.
  - A. Efectos secundarios:** ¿Es este problema un efecto secundario de los medicamentos o es producido por otra cosa?
  - B. Gravedad:** ¿Este problema es grave, o es simplemente molesto o fastidioso?
  - C. Temporario:** ¿Este problema desaparecerá con el tiempo o es probable que continúe sucediendo si no se hace algo al respecto?