

Identifica tus necesidades, valores y preferencias

Las preguntas que encontrarás a continuación están diseñadas para guiar la reflexión sobre las decisiones compartidas en salud. Lee el bloque entero antes de pensar en cada una de ellas.



1

Aspectos generales sobre tu estado de salud

- ¿Sabes cuánto tiempo tendrás que convivir con tu condición de salud o enfermedad?
- ¿Cuál es el curso natural o evolución más probable de tu condición de salud?
- ¿Puedes hacer alguna cosa para intervenir en su curso o evitar su progresión?
- En caso de enfermedad, ¿sabes si actualmente existe un tratamiento curativo para tu condición?
- ¿Conoces todas las opciones disponibles? ¿Entiendes los riesgos y beneficios de cada una de ellas? ¿Tienes claro cuál de las opciones disponibles se ajusta más a tu situación actual?

2

¿Cómo afecta tu condición de salud a tu vida diaria?

- ¿Cómo influye tu condición de salud en tus relaciones personales y sociales?
- ¿Cómo impacta tu condición de salud en tus actividades cotidianas?
- ¿Hay actividades que ya no puedas hacer o que hayas modificado para adaptarte a tu condición? ¿Alguna de estas actividades es especialmente importante para ti?
- ¿Qué es lo más difícil para ti de afrontar en tu día a día a causa de tu condición?
- ¿Hay alguna cosa que te ayudaría a mantener o mejorar tu calidad de vida?
- ¿Crees que puedes realizar cambios en tus hábitos o estilo de vida?

3

¿Qué síntomas tienen un mayor impacto en tu vida?

- ¿Qué síntomas te causan más molestias o impactan más negativamente en tu calidad de vida?
- ¿Hay algún síntoma que te preocupe más que otros, como el dolor, la fatiga, la pérdida de movilidad, u otros?
- ¿Qué síntomas te gustaría controlar mejor con el tratamiento?
- ¿Qué parte de tu cuerpo o aspecto de tu salud sientes que necesita más atención o mejora inmediata?

4

¿Cuáles son tus opciones terapéuticas?

- En caso de que no haya tratamientos curativos, ¿consideras que las alternativas disponibles pueden mantener o mejorar tu calidad de vida?
- ¿Eres consciente de que tus decisiones se pueden adaptar a lo largo del tiempo si tus prioridades y expectativas cambian según la evolución de la condición de salud?
- ¿Crees que podrás dedicar el tiempo y recursos (por ej. económicos) necesarios para las diferentes opciones terapéuticas?

5

¿Qué grado de riesgo podrías asumir con el tratamiento?

- ¿Hay algún riesgo que te preocupe especialmente en relación con los medicamentos (efectos secundarios, interacciones con otros fármacos que te estés tomando...)?
- ¿Te preocupan las posibles complicaciones de una cirugía? ¿Y la recuperación posterior?
- ¿Prefieres un tratamiento con menos riesgos aunque la mejoría sea limitada, o bien optarías por alternativas más invasivas si a larga pueden suponer un mayor beneficio?

6

¿Puedes contar con el apoyo de tu entorno?

- ¿Tienes el apoyo de amigos, familiares u otras personas en quien confiar para discutir decisiones sobre tu salud?
- ¿Hay alguien concreto con quien querrías compartir estas decisiones o que te pueda ayudar a pensar en las opciones?
- ¿En el caso de que tu condición afectara tu capacidad para tomar decisiones, tus familiares o amigos conocen tus valores y preferencias?
- ¿Tienes acceso a recursos de ayuda profesional, servicios sociales o grupos de ayuda para guiarte en tus decisiones?
- ¿Puedes contar con las personas de tu entorno para ayudarte durante el tratamiento o la recuperación?

7

Decisiones al final de la vida

- ¿Has reflexionado sobre qué opciones querrías considerar si tu salud se deteriorara de manera irreversible?
- ¿Consideras que es más importante la cantidad de años vividos, o la calidad de vida aunque esta no sea tan prolongada?
- ¿Si tuvieras una enfermedad avanzada, querrías recibir todos los tratamientos disponibles según la situación: quimioterapia, radioterapia, cirugía, medidas invasivas (ventilación mecánica, alimentación artificial)?
- ¿Quién quieres que tome decisiones en tu nombre si tu ya no puedes hacerlo?
- ¿Has hablado con tus personas cercanas sobre cómo quieres que sea tu final de vida? ¿Sabes cómo se sienten estas personas al respecto de tus decisiones? ¿Podrían defenderlas en caso de que tu no pudieras hacerlo?
- ¿Has pensado en redactar un Documento de Voluntades Anticipadas y registrarlo para que tenga validez?

¡RECUERDA!

- No hay una única respuesta correcta.
- La mejor decisión es la que mejor se adapta a cada persona.
- Siempre se puede optar por no hacer nada.
- En cualquier momento, la decisión se puede revisar y cambiar.

