

# 7 CONSEJOS PARA PREPARAR TUS VISITAS AL DERMATÓLOGO

Las visitas al dermatólogo son un momento decisivo en el tratamiento de la psoriasis. Sin embargo, a veces es difícil expresar cómo nos está afectando la enfermedad, y olvidamos comunicar aspectos relevantes o dudas que nos inquietan.

## SIGUE ESTAS RECOMENDACIONES Y HAGAMOS QUE CADA VISITA SIRVA PARA ACLARAR TU PSORIASIS

### ANTES Y DESPUÉS DE LA VISITA

**IDENTIFICA SÍNTOMAS Y SENTIMIENTOS.** Anota todos los síntomas que hayas experimentado en los últimos días, tanto físicos como psicológicos y emocionales: dolor, picor, estrés, tristeza... También es importante que apuntes todas las dudas que tengas para no olvidar nada. Cuanta más información puedas ofrecerle a tu dermatólogo, mejor podréis abordar tu situación actual.

**INFÓRMATE.** Ampliar tus conocimientos sobre la psoriasis te permitirá contar con más herramientas para cuidarte y para comunicarte con tu dermatólogo, ayudándote a sobrellevar mejor la enfermedad.

**COMPARTE TUS EXPERIENCIAS Y DUDAS CON OTROS PACIENTES.** En una asociación de pacientes o grupos de apoyo podrás compartir recursos, información y dudas con profesionales y pacientes con psoriasis, que se encuentren en una situación similar a la tuya.

### DURANTE LA VISITA

**ACUDE CON UNA PERSONA DE CONFIANZA.** Ir acompañado de una persona de confianza puede ser de ayuda tanto para comunicar y recordar aspectos relevantes, como para contar con apoyo emocional. Es aconsejable que antes de la visita, decidáis qué papel tendrá esta persona en la consulta.

**TOMA NOTA.** Anota las recomendaciones de tu dermatólogo para poder repasarlas en cualquier momento y/o compartirlas con otros especialistas que puedan darte una segunda opinión. Recuerda que siempre puedes pedir a alguien que te acompañe y se ocupe de tomar nota, si lo necesitas.

**PREGUNTA.** Si tienes cualquier duda o no entiendes el vocabulario que utiliza el doctor, pregunta y pídele que utilice un lenguaje más simple.

**PIDE EL MEJOR TRATAMIENTO PARA TI.** Si sientes que el tratamiento que estás realizando no está dando resultados, consúltalo con tu dermatólogo. Aunque todos los tratamientos son efectivos para mucha gente, ninguno lo es para todo el mundo y la respuesta a cada uno varía de una persona a otra.

Si necesitas más información, contacta con la asociación de pacientes Acción Psoriasis.  
Tel. 900 26 44 77/ E-Mail: [info@accionpsoriasis.org](mailto:info@accionpsoriasis.org)

Con la colaboración de