



# ATENCIÓN A LA SALUD

Una guía en lectura fácil para encontrar  
al profesional sanitario que necesito



## Autoría

Academic Autism Spectrum Partnership in Research and Investigation (AASPIRE)

Adaptado por Guillermo Benito Ruiz

Confederación Autismo España

## Edita

Real Patronato sobre Discapacidad

[www.rpdiscapacidad.gob.es](http://www.rpdiscapacidad.gob.es)

Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030

[www.mdsocialesa2030.gob.es](http://www.mdsocialesa2030.gob.es)

## Maquetación

María López-Gallego

## Adaptación a lectura fácil de la publicación

Consultoría Cádiz Accesible

Documento en lectura fácil por Norma Española Experimental UNE 153101 EX

**Elaborado en 2023 durante la fase piloto del Centro Español de Autismo.**

**Publicado: junio 2024**

**NIPO: 234-24-002-1**

Catálogo de Publicaciones Oficiales de la Administración General del Estado:

<https://cpage.mpr.gob.es>

© PROHIBIDO SU USO COMERCIAL Y CUALQUIER MODIFICACIÓN NO AUTORIZADA

Atención a la salud. Una guía en lectura fácil para encontrar al profesional sanitario que necesito presentado por el CENTRO ESPAÑOL SOBRE TRASTORNO DEL ESPECTRO DEL AUTISMO.

© Logo europeo de la lectura fácil.

Centro asesor de:

Gestionado por:



# Contenidos

INTRODUCCIÓN	<b>4</b>
1. ¿CÓMO ENCUENTRO EL PROFESIONAL QUE NECESITO?	<b>6</b>
2. ¿CÓMO PIDO MI CITA MÉDICA?	<b>14</b>
3. ¿CÓMO PREPARARME MI CITA?	<b>18</b>
4. PREPARARME PARA INTERVENCIONES Y PRUEBAS	<b>22</b>



# Introducción

En esta guía vamos a aprender cómo podemos buscar a profesionales sanitarios, como por ejemplo:

- Médicos
- Dentistas
- Fisioterapeutas
- Oculistas

Es importante saber que en algunas ocasiones tendrás que cambiar o saltarte un paso.

También nos van a enseñar a pedir la cita médica y cómo la preparamos.

# 1. ¿Cómo encuentro el profesional que necesito?



## **OPCIÓN 1: PIDO AYUDA**

### **Personas de confianza**

Por ejemplo familia, amigos o compañeros de trabajo. Es probable que sepan cómo son esos profesionales, el equipo que utilizan o el centro en el que trabajan.

### **Otros profesionales**

Si ya asistes a otros profesionales que dan apoyo a personas con discapacidad les puedes pedir recomendaciones.

### **Asociaciones de personas con autismo**

Si formas parte de estas asociaciones puedes preguntar sobre profesionales que trabajan con personas con autismo.

## OPCIÓN 2: SEGURO PRIVADO

Si tienes un **seguro privado** puedes preguntar si tienen los profesionales médicos que necesitas.

Los seguros privados tienen listas de médicos para que elijas. Pueden estar disponibles en su página web o llamando al seguro por teléfono.

Para que te den la lista de médicos puedes preguntar, por ejemplo: estoy buscando un profesional médico ¿Podría darme una lista para poder elegir?

**Seguro privado:** acuerdo con una aseguradora mediante un pago en el que establecen unos servicios médicos.



### **OPCIÓN 3: BUSCAR EN INTERNET**

Las búsquedas en Google puedes orientarlas a los profesionales médicos que buscas.

Por ejemplo, si buscas dentistas escribe en el buscador de Google “dentista”.

Puedes introducir otras indicaciones como la ciudad o la zona.

## **OPCIÓN 4: BÚSQUEDA ADICIONAL**

Puedes buscar sin Internet en estos sitios:

- Páginas amarillas o guías telefónicas.
- Contactar con asociaciones por teléfono o en persona.
- Buscando en persona los centros de los profesionales médicos que trabajan en tu zona.

Si encuentras un centro o profesional bueno contacta por teléfono o acércate al centro para preguntar si puede atenderte.

## **Cosas importantes para tener en cuenta a la hora de elegir un profesional médico:**

- ¿Tienes forma de llegar al centro médico?
- ¿Cuál es la mejor manera de llegar?
- ¿Puedes ir en transporte público?
- ¿Cuál es el horario del centro de salud?
- ¿En qué horarios se hacen las consultas?
- ¿Cuánto tiempo tardan en darte cita?

### **Cuestiones a tener en cuenta para saber si un profesional o centro sanitario es adecuado para mí:**

Después de unas cuantas visitas puedes hacerte estas preguntas.

Y valorar si el profesional se adapta a tus necesidades.

- ¿Tiene el profesional y su equipo la titulación necesaria?
- ¿El profesional tiene conocimiento y experiencia con las personas con autismo?
- ¿El profesional tiene conocimiento y experiencia con tus problemas de salud?
- ¿El profesional tiene una actitud que te gusta sobre el autismo y la discapacidad?
- ¿El profesional tiene una forma de comunicarse que se adapta bien a ti?
- ¿El profesional será capaz de hacer las adaptaciones que tú necesites?
- ¿El profesional respeta tu autonomía?
- ¿Tiene los recursos materiales y personales que necesitas?

## **¿Qué hacer si un profesional sanitario no es bueno para mí?**

Si el profesional no se adapta a ti puedes buscar otro profesional mejor. Algunas veces hace falta tiempo para que las relaciones mejoren.

## **¿Debo decirle a mi profesional sanitario que tengo autismo?**

En principio es una decisión personal decirle tu diagnóstico de autismo. Decir que tienes autismo en la mayoría de los casos tiene beneficio. Contarle al profesional tu autismo ayuda a que él entienda mejor tu problema y hace que el trabajo sea más fácil.

## 2. ¿Cómo pedir una cita médica?



## **Para pedir tu cita tienes que tener preparada la siguiente información:**

- Teléfono y dirección del profesional.
- Razón por la que pides la cita.
- Tu teléfono y dirección en caso de que el profesional necesite llamarte.
- Los días y horas que el profesional está disponible.
- A quién llamar para solicitar información de la cita.
- Cualquier pregunta sobre tu cita.  
Por ejemplo, si tienes que llevar algún informe.

## ¿CÓMO PEDIR UNA CITA MÉDICA?

### **Cuando tenga mi cita medica debo saber:**

- Día y hora de tu cita.
- Medio de transporte para ir al centro médico.
- Nombre del profesional que te atiende.
- Indicaciones especiales antes de la cita.  
Por ejemplo: no comer antes de la cita.

### **Si no puedo usar el teléfono ¿Qué puedo hacer?**

- Pide ayuda a una persona de confianza.
- Ve a la oficina del centro médico para pedir la cita allí mismo.
- Pide ayuda al personal del centro médico.
- Usa una agenda para anotar las citas.



## ¿Qué tengo que decir para pedir cita?

Lo que puedes decir para pedir una cita depende del tipo de consulta que necesites.

Este guion puede servirte para empezar una conversación:

### Primera visita:

Hola, me llamo \_\_xxxx\_\_\_\_\_ y me gustaría pedir una primera cita con el Doctor \_\_\_\_xxx\_\_\_\_\_

### Visita de seguimiento o de revisión:

Hola, me llamo \_\_xxx\_\_\_\_\_ y me gustaría pedir una cita de revisión con el Doctor \_\_\_\_\_xxx\_\_\_\_\_


### Otros tipos de visita:

Hola, me llamo \_\_\_\_\_xxx\_\_\_\_\_ y soy paciente del Doctor \_\_\_\_\_xx\_\_\_\_\_, me gustaría tener una cita porque me pasa \_\_\_\_\_xx\_\_\_\_\_.

A partir de aquí te preguntaran algunas cosas o tú tendrás que darles la información que necesitan.

### 3. ¿Cómo puedo prepararme para mi visita?





Prepara la documentación antes de la visita,  
como por ejemplo,  
la tarjeta sanitaria o informe médico.

Puede que tengas que rellenar un formulario  
antes de hacer la visita.

Haz una lista de los temas sobre los que tienes duda.

En la primera visita no se puede cubrir todos los temas,  
se necesita realizar más visitas.

Sigue estos consejos:

- Haz una lista de las cosas  
que te gustaría hablar con el profesional.
- Decide qué cosas de la lista  
son las más importantes  
para hablarlo en la primera visita.

## ¿CÓMO PUEDO PREPARARME PARA MI VISITA?

- Sólo puedes tratar cosas importantes
  - ¿Cuáles son las más importantes para ti?
  - Cuál de las cosas de la lista te molesta más.
  - Cuál de las cosas de la lista te preocupa más.

También puedes preparar la visita con algún juego de roles con un amigo o con un familiar.


Dile a la otra persona lo que te preocupa y pídele que haga de médico.

Practica hasta que te sientas cómodo y describe el problema con claridad.



## 4. Prepárate para intervenciones y pruebas





Puede que antes de la cita te hayan dicho que te tienen que realizar alguna prueba.

Tienes que tener en cuenta las indicaciones que te de el profesional antes de tu prueba.

Puede pedirte que no comas nada unas horas antes de la cita, que tomes ciertas medicinas o que no las tomes y alguna instrucción especial más.

Puedes comprobar las indicaciones 48 horas antes de la cita para que todo esté preparado.

Si estás preocupado por las pruebas o las intervenciones contacta con el personal para preguntar.

También se puede pedir información detallada de la prueba o intervención.

## **¿Qué quiere saber el profesional sobre mis síntomas?**

El profesional quiere saber cómo son tus síntomas para entender lo que está causándolos y cómo poder tratarlos.

Lo normal es que pregunten sobre cosas concretas que necesitan saber para tratar el problema.

Pensar sobre los síntomas ayuda a preparar la conversación con el profesional.

Puedes tratar los síntomas por separado o juntarlos todos los síntomas en un asunto sí crees que todos los síntomas son del mismo problema.

Haz lo que sea mejor para ti, no todo se aplica para todos los síntomas. Tampoco pasa nada si no hay respuestas para algunos de estos síntomas.



## ¿Cuál es el síntoma o grupo de síntomas?

Ejemplos de síntomas:

- Dolor en alguna parte del cuerpo
- Picor
- escozor
- Tos
- Diarrea
- Falta de aliento
- Fiebre
- Escalofríos
- Irritación
- Problemas para dormir
- Sentirse **ansioso**.

**Ansioso:** sentir ansiedad.  
Enfermedad que provoca  
mucho miedo.

El profesional quiere saber  
qué parte de tu cuerpo está afectada:

- ¿Dónde te duele?
- ¿Dónde está la irritación?
- ¿Dónde te pica?





[www.centroautismo.es](http://www.centroautismo.es)

C/ Pajaritos 12, Bajo - Oficina 1. 28007 - Madrid

