

## Una Guía para la toma de decisiones compartidas con su médico

Autor: Carlos Almendro Padilla

### Propósito de la Guía

Esta Guía trata de servir de ayuda para tomar decisiones sobre su salud ante situaciones difíciles. Está basada en la técnica de solución de problemas (estrategia de análisis, propuesta por Thomas D´Zurilla y Marvin Goldfried en 1971, para encontrar la solución más adecuada a cualquier tipo de problema), y le ayudará a adecuar la decisión que tome a sus valores y preferencias.

Es importante que comparta la decisión tomada con otras personas de su entorno (familia, amigos) y, en especial, con su médico.

El primer paso es definir, muy claramente, cual es la decisión a tomar y en cuánto tiempo.

Escriba qué decisión tiene que tomar:	
¿Cuándo tiene que tomar la decisión?:	

Para tomar una decisión, es importante conocer todas las opciones, sus beneficios y riesgos. La identificación de beneficios y riesgos de las posibles opciones es el paso 2.

¿Conoce todas las opciones sobre las que tiene que decidir?:	
¿Conoce los beneficios y riesgos de las distintas opciones?:	

Paso 1. Identificar la decisión

Paso 2. Conocer las diferentes opciones

---

Página 2 de 3

### Paso 3. Valorar todas las opciones

Dentro de cada posible opción, se asigna un número propio a la ponderación de riesgos y beneficios. Dicho número puede ser diferente para diferentes personas.

Escriba los beneficios por los cuales elegiría y los riesgos por los cuales rechazaría cada opción. Asigne un número de 1 a 5 (de menos a más), a beneficios y riesgos de todas las posibles opciones.

Opción	Beneficios	valor	Riesgos	valor
1.				
2.				
3.				
(añadir más, si hubiese más opciones)				

### Paso 4. Ayudas e influencias externas

El propósito de este paso es identificar quién puede ayudarle a tomar la decisión, o influirle en la elección que haga.

¿Desea tomar la decisión con otras personas?:	
¿Recibe o ha recibido presiones por otros para tomar una decisión concreta?:	

### Paso 3. Valorar las decisiones

### Paso 4. ¿Quién puede ayudarme?

---

Página 3 de 3

Antes de tomar la decisión vuelva sobre los pasos, del 1 al 4.

Conocimientos: Revise sus respuestas y, si considera que le faltan conocimientos, averigüe quién se los puede facilitar (el médico de cabecera, el especialista, otros pacientes con la misma enfermedad) o dónde los puede obtener (Instituciones sanitarias, Asociaciones de enfermos

<https://www.mssi.gob.es/ciudadanos/asocEnfermosYFamiliares/home.htm>,  
Universidad de los pacientes <http://www.universidadpacientes.org/>)

Valores: Repase qué es lo más valorado en su tabla de beneficios y riesgos.

Soporte: Comente cada opción con personas de su confianza (familiares, amigos y profesionales de la salud)

Pregunte, si tiene la posibilidad de hacerlo, a otras personas que se hayan visto en la misma situación que usted.