



Proveedores

Cuaderno de Actividades

RISK TO REASONS

Cuaderno de Actividades
03 | Proveedores



Presentado por
ViiV Healthcare

Proveedores

Cuaderno de Actividades

Índice

Este contenido está destinado a personas de 18 años o más.

Desarrollando una Asociación	06
Actividad: Herramienta de Evaluación de Proveedores	08
Actividad: Derechos y Responsabilidades	14
Developing a Partnership	16
Actividad: Dibuja tu "Mapa de ruta"	18
Actividad: Cultiva tu "Árbol Genealógico de la Atención"	20
Actividad: Establece tus Intenciones – Juntos	22
Navegando Conversaciones	24
Conclusión	27

Bienvenida a
Proveedores: Cuaderno de Actividades –
Nos alegra que estés aquí.

Puede que sea la primera vez que explores esta serie, o puede que vuelvas a ella con una amiga, tu pareja, acompañada por tu proveedor de servicios de salud o simplemente por ti misma. No hay una manera "correcta" de participar: estos cuadernos de actividades están diseñados para completarse como una serie, un cuaderno a la vez, o actividad por actividad, según lo que funcione mejor para ti.

Esta serie se trata totalmente del placer, y cómo el placer y la intimidad son razones reales para el autocuidado y la prevención del VIH. Se trata de reformular cómo vemos la salud y el bienestar, colocando el placer en la cima como una razón y una forma de apoyar tu salud.

Dentro de cada cuaderno de actividades encontrarás ejercicios interactivos, juegos e indicaciones para explorar todo tipo de temas, desde descubrir tus propios deseos hasta enfrentar y recorrer el proceso de diálogo con tu proveedor de servicios de salud. A medida que vayas avanzando en cada uno de los cuadernos, no pierdas de vista que nada aquí es una instrucción, sino simplemente una invitación a reflexionar, a aprender y a divertirse.

¡Empecemos ya!



ELIJIENDO

EL PROVEEDOR

DE ATENCION

ADECUADO

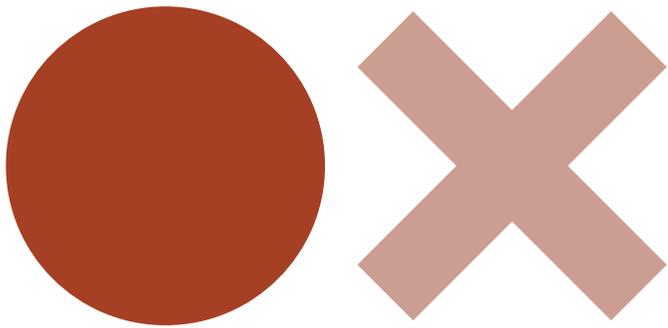
¿A quién no le gusta una reseña?

Restaurantes, películas, rupturas de famosos, el último disco de alguien... todos hemos visto cómo son esas reseñas, y puede ser útil pensar de la misma manera al evaluar a nuestros proveedores de atención médica.

En las páginas siguientes encontrarás algunas herramientas que utilizarás para iniciar esa conversación, primero contigo misma y finalmente con tu proveedor. Habrá algunos proveedores que querrán trabajar contigo para hacer de la relación lo que tú necesitas que sea. Otros, en cambio, no querrán, y entonces, como en cualquier otra relación, simplemente no serán los adecuados y habrá llegado el momento de seguir adelante. Tener una relación efectiva con tu proveedor puede ser difícil y lleva trabajo, pero es algo que tú (y ellos) merecen absolutamente.



Actividad Herramienta de Evaluación de Proveedores



Esta es una herramienta que se puede utilizar en colaboración con tu proveedor o completar de manera individual para ayudarte a evaluar tus opiniones y necesidades, incluyendo tus necesidades de salud sexual, ya que son muy importantes, pero a menudo descuidadas. Los resultados te ayudarán a crear un plan. ¡No la uses solo una vez! Al igual que cualquier relación, las personas y las necesidades cambian, y es importante evaluar continuamente tus relaciones para asegurarte de que estén satisfaciendo tus necesidades a medida que evolucionas.

①

Pensar en esto

¿Tu proveedor se toma el tiempo de hacerte preguntas específicas sobre tus circunstancias y escuchar tus respuestas?

¿Te sientes cómoda siendo sincera con tu proveedor?
¿Por qué sí o por qué no?

¿Sientes que tu proveedor tiene opiniones o ideas que te hacen sentir incómoda?

¿Tu proveedor te proporciona nueva información o te ayuda a descubrir cosas nuevas sobre ti mismo/salud?

¿Hay algo en el consultorio, el proceso o el entorno del proveedor que te haga sentir incómoda? En caso afirmativo, ¿qué?

②

El Plan

Reflexionando sobre las respuestas anteriores, ¿cuál sería la calificación general que darías a tu relación con tu proveedor de atención médica?

Calificación general A B C D F

Notas sobre lo que te gusta (o al menos lo que aprecias) de tu proveedor:

Notas sobre los aspectos que pueden mejorar

Al revisar tu evaluación, ¿es esta una relación que sientes de manera positiva, que deseas seguir invirtiendo en ella, o es el momento de hacer un cambio?



Ahora que has terminado tu evaluación, es el momento de crear un plan de acción.

Opción A: Quiero seguir invirtiendo

¿Hay alguna mejora en la que quieras trabajar con tu proveedor? En caso afirmativo, ¿qué?

¿Te sientes cómoda o estás dispuesta a plantear estos temas con tu proveedor?

¿Cuándo hablarás con tu proveedor sobre estos temas? ¿En una consulta ya programada?
¿En una nueva consulta? ¿Otras circunstancias?

Opción B: Hora de seguir adelante

¿Qué tres pasos puedes dar para generar una lista de posibles nuevos proveedores? Por ejemplo: preguntar a un amigo, buscar en Internet, pedir ayuda a organizaciones locales, grupos de apoyo entre pares, alguien de la clínica (por ejemplo, una enfermera), etc.

¿Qué esperas obtener de un nuevo proveedor?

¿Para cuándo esperas conseguirlo?

¿Qué cosas prácticas necesitas hacer antes/durante/después de cambiar de proveedor (obtener copias de tus historias clínicas (incluidos los análisis de sangre), recetas, resultados de las vacunas, registros del seguro, etc.)?

Consejos para encontrar un nuevo proveedor

- + Solicita recomendaciones, especialmente de personas que conoces y que podrían tener necesidades o expectativas similares de un proveedor (o que simplemente tienen un proveedor que les gusta).
- + Llama al consultorio y pregunta al personal de la recepción cómo le gusta al proveedor conocer a un paciente nuevo (pista, deberían tener una buena respuesta).
- + No esperes a que sea una emergencia, y así tendrás tiempo suficiente para elegir a la persona adecuada para ti.
- + Sé paciente y amable contigo misma: esto es un proceso y lleva tiempo explorarlo.
- + Hazte preguntas prácticas, por ejemplo:

¿Puedo hacerme todos los chequeos médicos femeninos aquí?

¿Cómo accedo a los resultados?

¿Cuánto tiempo se tarda en recibir los resultados?

¿Ofrecen citas por teléfono o video además de las citas presenciales?

¿Cuál es el tiempo de espera para una cita?

¿Cómo consigo mis medicamentos?

¿Cuánto durará mi cita?

¿Dónde me hago los análisis de sangre?



Actividad Derechos y Responsabilidades

Tienes derecho a esperar cosas de la relación con tu proveedor y a exigirle responsabilidades. Uno de los primeros pasos para ello es pensar en (y posiblemente compartir con tu proveedor) qué papel activo vas a desempeñar tú en tu propio cuidado.

El segundo paso es reflexionar sobre las responsabilidades que esos derechos te imponen para que la relación funcione y puedas alcanzar tus objetivos de salud.

*Tengo
derecho a...*

A Yo, _____ (nombre) tengo el derecho a:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

B Yo, _____ (nombre) tengo el derecho a:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ejemplo A Yo, *Michelle* _____ (nombre) tengo el derecho a:

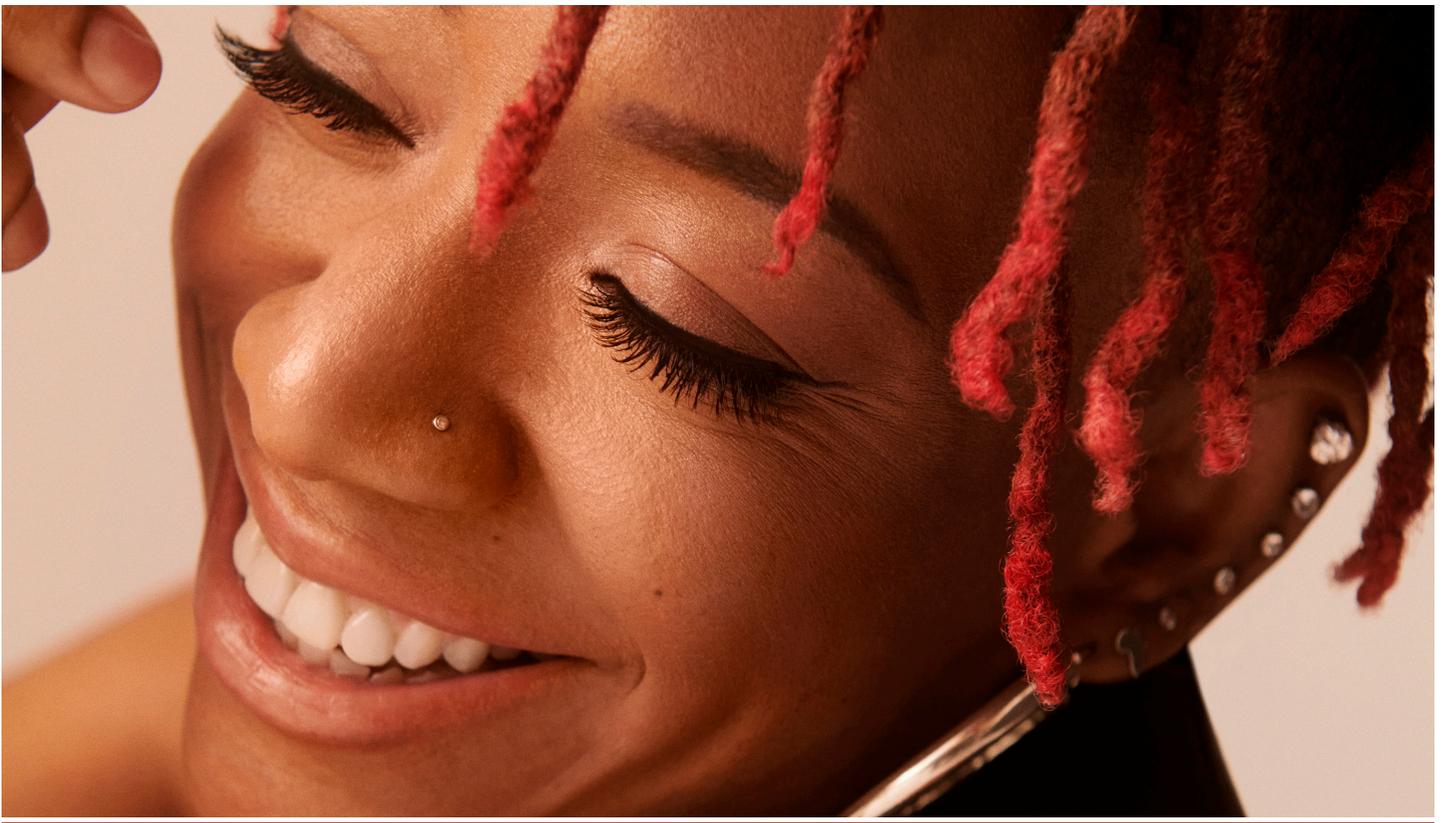
1. *Ser escuchada sin juicio.*
2. *Brindarte completa atención cuando estés en la habitación.*
3. *No ser dejada esperando un tiempo irrazonable.*
4. *¿Has hecho sugerencias positivas para ayudarme a alcanzar mis metas?*
5. *Abordar mi ser completo, incluyendo mi salud física, sexual y mental/emocional.*
6. *Ser tratado con respeto por todo el personal de su oficina.*

Ejemplo B Yo, *Michelle* _____ (nombre) tengo el derecho a:

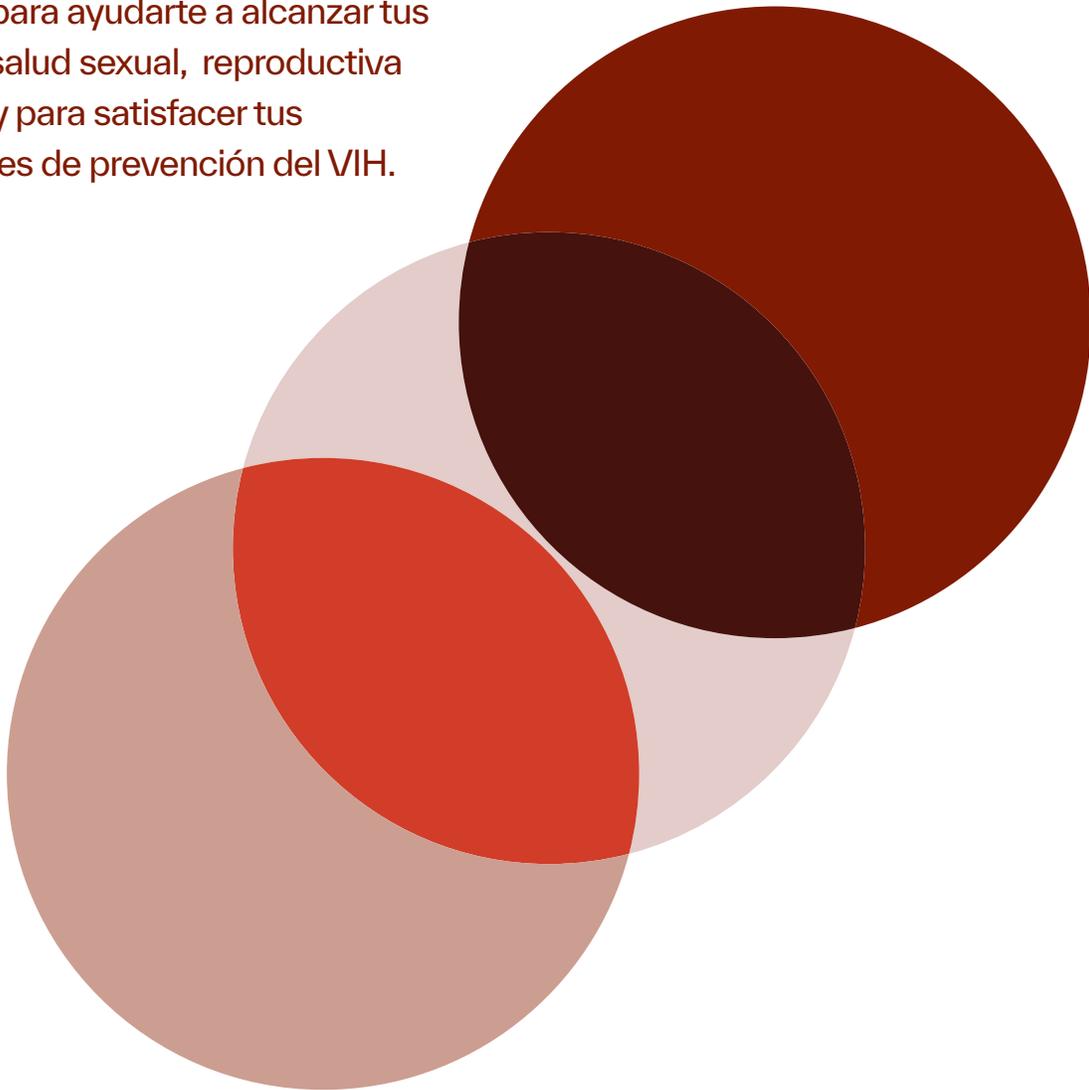
1. *Ser directa y proporcionar retroalimentación cuando no me gusta algo.*
2. *Plantear problemas que tal vez me hagan sentir*
3. *incomodidad, pero que son importantes para mí, como mi*
4. *salud sexual.*

DESARROLLANDO

UNA ASOCIACIÓN



La mejor actitud que puedes tener en cualquier relación o asociación es ser tu propio defensor. Esta sección te ayudará a construir los conocimientos/habilidades que necesitas para identificar y comunicar eficazmente tus necesidades a tu proveedor*, y establecer una relación de apoyo/recíproca para ayudarte a alcanzar tus metas de salud sexual, reproductiva y general, y para satisfacer tus necesidades de prevención del VIH.



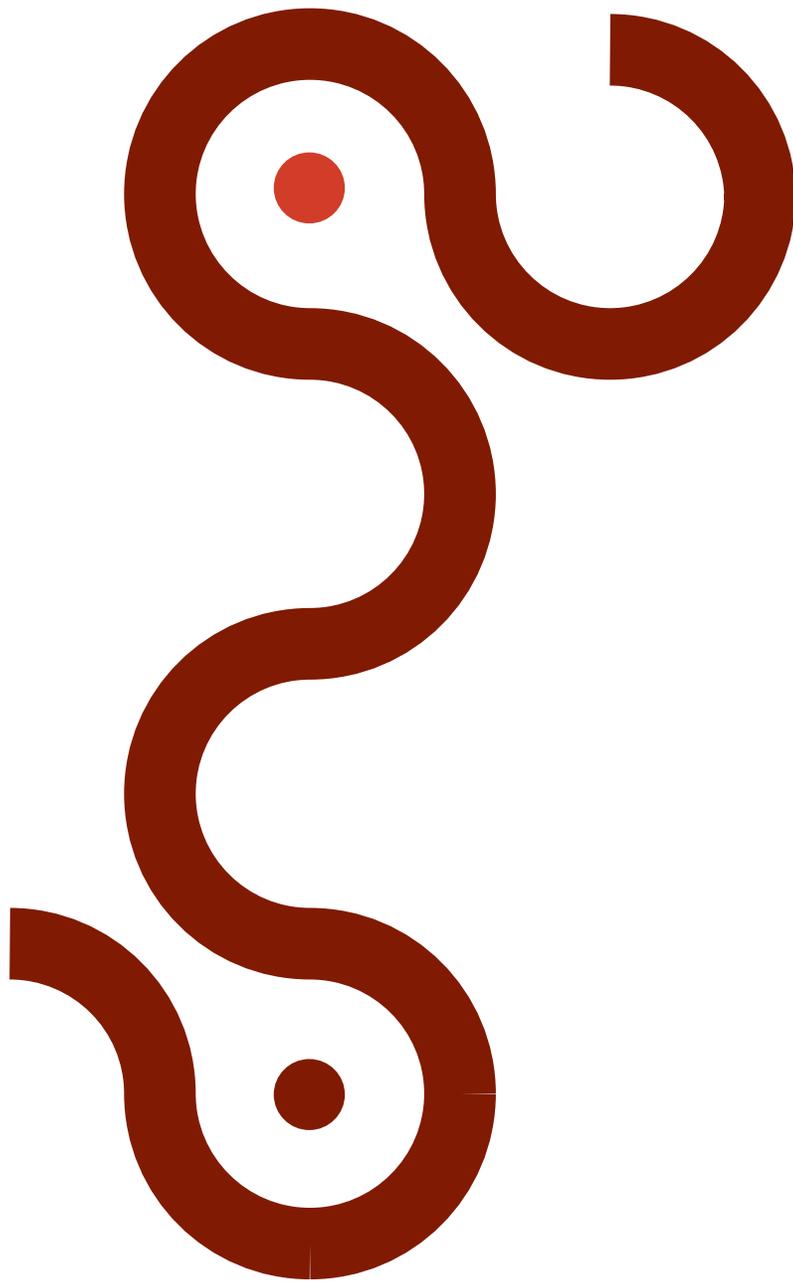
*Recuerda, aquí utilizamos la palabra "proveedor" en sentido amplio: estas actividades se aplican a todas las personas con las que te encuentres a lo largo de tu recorrido o viaje por el sistema de atención médica, no solo a los doctores/médicos de forma individual.

Actividad

Dibuja tu “Mapa de Ruta”

Todos tomamos caminos diferentes para llegar a la consulta del médico. Cuanto más sepa tu proveedor sobre ti, de dónde vienes y adónde quieres ir, mejor podrá atenderte en tu viaje hacia una salud integral. Completa este "mapa de ruta" y tráelo contigo en tu próxima visita.

Recuerda, aunque no te sientas listo/a para compartir todo en esta actividad con tu proveedor de atención médica, aún podría ser útil completar algunas partes para ti mismo/a. Por ejemplo, reflexionar sobre tus experiencias pasadas al acceder a la atención médica puede ayudarte a entender lo que deseas de tu futuro servicio de atención médica o proveedor.



PASADO

¿Dónde naciste?

¿Dónde has recibido servicios de salud en los últimos 5 años?

¿Cuál ha sido tu experiencia con el acceso a la atención médica en el pasado?

PRESENTE

¿Vives sola?

¿Estás comprometida en una relación actualmente?

Describe por qué buscas servicios de salud hoy:

¿Cómo has llegado hasta aquí hoy?

*Esto podría incluir cualquier logística, desde conseguir una guardería o que alguien te cuide a tus hijos hasta cuánto tiempo te lleva llegar en metro.

¿Te preocupa hablar con un proveedor? Si es así, ¿estás dispuesta a compartir tus preocupaciones?

¿Tienes motivos para participar en la prevención del VIH? En caso afirmativo, ¿cuáles son?

FUTURO

Describe cómo quieres sentirte la próxima vez que vengas:

¿Tienes planes de tener hijos? (En absoluto o de tener más)

En caso afirmativo, ¿estás intentando quedar embarazada?

En caso negativo, ¿qué haces/usas actualmente para evitar...

Embarazo

ITS

VIH

¿Qué más forma parte de tu plan de salud?

¿Qué preguntas tienes sobre tu salud sexual y/o prevención del VIH?

¿Crees que seguirás involucrándote en recibir atención médica?

¿Tiene alguna inquietud acerca de buscar atención con un nuevo proveedor o servicio?

Actividad Cultiva tu “Árbol Genealógico de la Atención”



Cuando se trata de tu salud, es importante mapear todos tus posibles apoyos para que sepas quiénes están ahí, y a quiénes podrías necesitar agregar. Completa el diagrama a continuación para comenzar. Si tienes espacios abiertos, escanea el código QR para encontrar más recursos en tu área.



Actividad

Establece tus Intenciones - Juntos

Todo tipo de relación se beneficia al tomar el tiempo para establecer tus intenciones y aclarar cómo te comprometerás a apoyar a la otra persona. A menudo, no hacemos esto con nuestros proveedores de atención médica, ¡pero deberíamos! No tiene que llevar mucho tiempo; antes de tu próxima cita, completa el siguiente ejercicio para compartir a qué te comprometes, tráelo contigo a tu visita e invita a tu proveedor a hacer lo mismo. ¡Incluso puedes enviarlo con anticipación! Debería ser breve y fácil de hacer, pero los beneficios serán significativos cuando se trata de alentarte a ti mismo/a y a tu proveedor a ser responsables el uno con el otro en el apoyo a tu salud.

EJEMPLO

Yo, tu paciente, voy a...

1. Ser sincera sobre mis circunstancias.
2. Compartir cómo me siento (física y/o emocionalmente).
3. Comunicarte si no entiendo algo.
4. Hacer todas mis preguntas (incluso las que tengo miedo de hacer)

Yo, tu proveedor, voy a...

1. Ganarme tu confianza.
2. Escuchar cualquier cosa/todo lo que te sientas cómoda en compartir.
3. Respetar tus preguntas y responder a cada una de ellas meditando con detenimiento.
4. Hacer preguntas y recomendaciones que sean específicas para ti.

Yo, _____ voy a...

NOMBRE DE LA PACIENTE

1

2

3

4

5

Yo, _____ voy a...

NOMBRE DEL PROVEEDOR

1

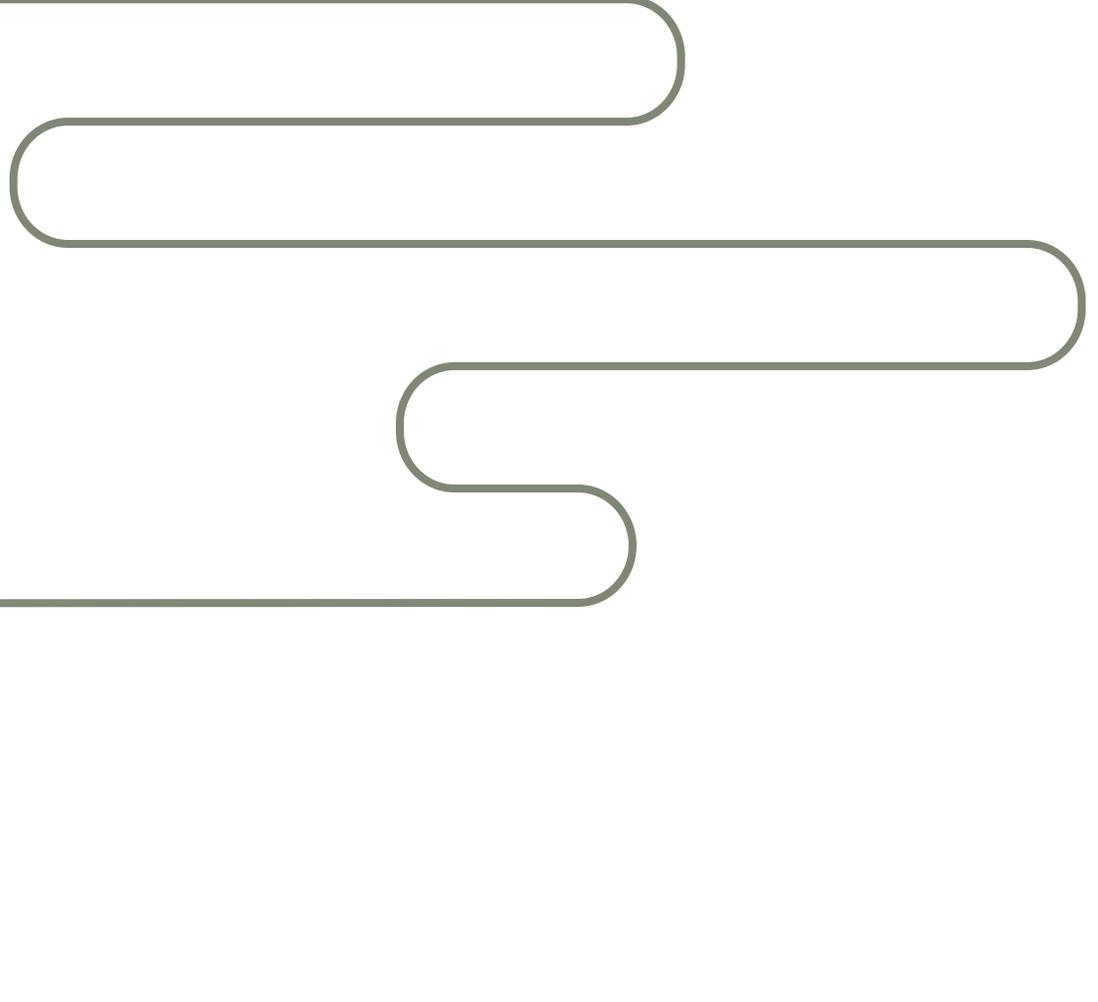
2

3

4

5

NAVEGANDO



CONVERSACIONES

Todos tenemos que afrontar conversaciones difíciles: en casa, en el trabajo, con nuestras parejas, nuestros amigos, nuestros hijos, y ciertamente, con nuestros proveedores de atención médica. A veces, lo más difícil de hablar es la propia salud sexual y reproductiva, pero muchas veces también es lo más importante. Esta sección le brinda las herramientas para abordar cualquier tema difícil, incluida su propia salud sexual y reproductiva. A veces, todo lo que se necesita es hacer las preguntas correctas.

¿Qué debo decir si...

...mi médico dice que no?

"¿Podría ayudarme a entender por qué?"

"Tengo algunas amigas en esta situación con los que he hablado y realmente me gustaría explorar esto. Si usted no puede ayudarme, ¿hay otro médico en este consultorio con el que pueda hablar?"

...Me siento avergonzada o estigmatizada?

"Esa respuesta me hace sentir juzgada, espero que me apoye para explorar mis opciones.

¿Podría ayudarme a hacerlo?"

...mi médico me da demasiadas opciones y no sé cuál elegir?

"¿Qué haría usted?"

...no estoy segura si estoy en la opción de tratamiento correcta, pero no sé cómo preguntar.

"¿Estoy siguiendo la opción de tratamiento adecuada para mí?" "¿Hay alguna otra opción de tratamiento que yo debería explorar?"

...quiero pedirle a mi médico PrEP pero no estoy segura de cómo empezar la conversación.

"Estoy [rellena el motivo, por ejemplo, "ampliando mis parejas sexuales"] y quiero saber si hay algo que pueda protegerme del VIH".

¿Qué debo hacer si...

...No sé dónde encontrar recursos cerca de mí?

Escanea el código QR para encontrar recursos en tu zona.



¿Qué pasa si se te acaba el tiempo con tu médico o no te sientes cómoda compartiendo algo en el momento? Siempre hay más oportunidades de hacer preguntas, dar tu opinión y compartir tus experiencias (tanto las buenas como las malas; recuerda, a veces se siente bien reconocer a alguien por el trabajo bien hecho).

Completa esta tarjeta, recórtala del libro de actividades y déjasela a tu médico o en la oficina del médico.

Fecha:

Nombre (Opcional):

Quería que supiera que...

Y con esto terminamos. Respira profundo y agradece a ti misma por estar aquí.

Es importante recordar que todos tenemos diferentes razones para participar en la prevención del VIH. Una razón podría ser aumentar el placer y profundizar en la intimidad sintiéndote más protegida. Esta es solo una herramienta que te ayudará a explorar el panorama de la intimidad/el sexo, el deseo y el placer, y a desarrollar el lenguaje necesario para hablar con tus parejas y con los profesionales de la salud.

La prevención del VIH empieza aquí. Esto es solo el principio.

La prevención del VIH es placer.

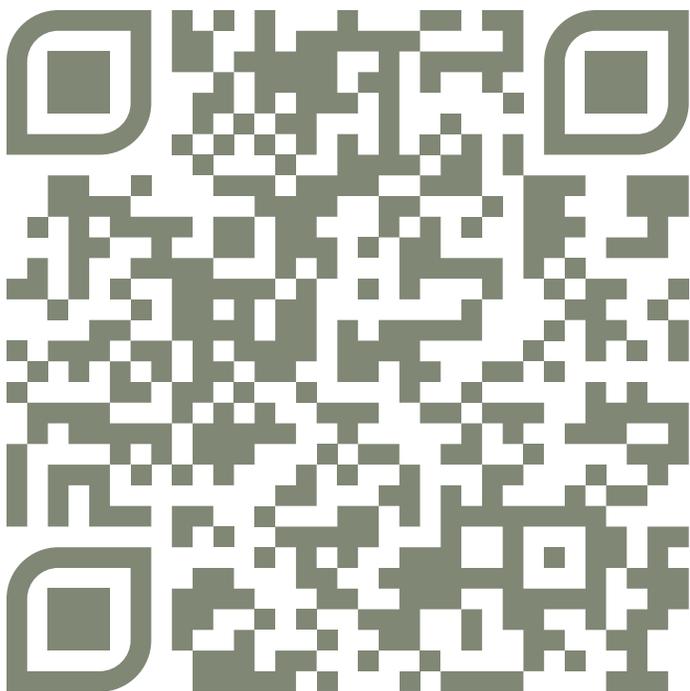
La prevención del VIH es intimidad.

La prevención del VIH es deseo.

La prevención del VIH es protección.

La prevención del VIH es _____.

Para mi proveedor...



Esta colección de actividades y ejercicios forma parte de una serie.

Escanea el código para explorar la colección completa, descargar copias digitales, acceder a información sobre prevención del VIH y conectarte a diversos recursos.

[Explora la colección aquí.](#)



#RISKTOREASONS

¡Queremos conocer tu opinión!
Comparte tu opinión sobre este cuaderno de actividades escaneando el código que aparece a continuación y dedicando dos minutos a rellenar nuestra breve encuesta para las lectoras.



[Responde a la encuesta.](#)





Proveedores

Cuaderno de Actividades

RISK TO
REASONS

Cuaderno de Actividades
03 | Proveedores



Presentado por
ViiV Healthcare