

## QUÉ PEDIRLE A SU MÉDICO.

El adulto mayor debe pedir al médico que le ayude a prevenir o detectar precozmente sus enfermedades, y que lo atienda considerando su situación global, biológica y biográfica; que conozca su presión arterial y sus temores.

El adulto mayor está expuesto a muchas enfermedades que en su mayoría no comienzan de un modo súbito sino que en forma insidiosa: glaucoma, hipertensión arterial, diabetes mellitus, arteriosclerosis, osteoporosis, obesidad, Alzheimer, y otras.

Cuando los síntomas son evidentes y lo obligan a consultar, la enfermedad suele estar bastante avanzada y el tratamiento va a ser menos eficaz. Por eso es muy necesario el control médico del adulto mayor que se supone sano, para detectar precozmente esas enfermedades y enseñarle a vivir de un modo sano. Antes de los 70 se recomienda un control anual; después de esa edad un control cada 6 meses.

Un peligro siempre presente en los adultos mayores es la polifarmacia, el consumo de muchos medicamentos, que pueden ser innecesarios o aún dañinos. Debemos señalar que muchas veces es mejor médico el que indica cuál medicamento podría suprimirse que el que agrega otra receta a las anteriores. La polifarmacia también es responsabilidad del paciente, que muchas veces se siente más protegido tomando diversos remedios, frecuentemente sugeridos por un familiar o el dependiente de la farmacia.

El médico siempre debe estar alerta a la existencia de problemas sociales o psicológicos. Debe darse cuenta de que el insomnio puede ser motivado por la angustia que causa la soledad, que una obesidad por exceso de ingesta puede ocultar una depresión, que un paciente que se queja de cansancio puede tener un deterioro incipiente de la memoria.

El médico ideal debería tener tiempo para conocer al paciente como persona - aunque eso signifique 2 o 3 controles; debería explicar el tratamiento y sus posibles efectos colaterales; debería escribir sus indicaciones con buena letra. Si el paciente consulta a más de un médico, especialmente si es en diversos centros de salud, debería llevar un cuaderno (su propia ficha clínica) y pedir que le anoten los diagnósticos e indicaciones.

Este médico debería pedir los exámenes indicados pero no los que no sean indispensables; debería evitar los fármacos innecesarios; muchas veces debería recetar actividad física y social más que vitaminas. Además el médico debe conocer sus limitaciones, y referir oportunamente al paciente al colega que corresponda.

El médico ideal debería ser capaz de imaginarse a sí mismo o un ser querido en el lugar del paciente.

*Archibaldo Donoso Sepúlveda*  
*Universidad de Chile*