



## **Preparación de la Atención Médica Competente en Materia de Traumatismos**

Si usted es un sobreviviente de un trauma, es posible que el acceso a la atención médica o dental sea una experiencia muy difícil. Esto puede hacer que evite la atención en general y puede impedir que reciba la atención esencial que necesita.

A continuación hay una lista de preguntas que contiene sugerencias para buscar atención médica u odontológica informada sobre el trauma, abogar por sí mismo ante los proveedores de atención y manejar los síntomas del trauma durante una cita o procedimiento.

Aspectos que puedes solicitar con anticipación o durante la cita:

1. Solicite un proveedor competente en materia de traumatismos y el personal clínico (enfermeras, técnicos, etc.) antes de concertar la cita, pregunte por la formación y la educación en materia de traumatismos que han recibido los proveedores.
2. La competencia en materia de traumas incluye la validación, la afirmación, el empoderamiento, el conocimiento, el entorno del paciente que permite su elección, las pausas, las preguntas y la práctica de la conexión a tierra antes, durante y después de la cita, según sea necesario.
3. Pida que su primera cita esté libre de procedimientos y solicite que el proveedor escuche las preocupaciones que usted tiene, lo que desencadena su trauma, y la ayuda que podría necesitar antes, durante y después de la cita.
4. Solicite que su asesor, terapeuta o administrador de casos se ponga en contacto con su(s) proveedor(es) con anticipación y platiquen sobre la competencia en materia de

traumas y sus necesidades. Firme una autorización de información para que su asesor, terapeuta o administrador de caso pueda llevar a cabo esta tarea.

5. Solicite que le receten un medicamento contra la ansiedad antes de su cita y/o durante su visita para minimizar su respuesta de estrés agudo.
6. Lleve a un amigo/a o acompañante en el que confíe respecto a sus necesidades, y que además pueda abogar por usted, estar presente y tomar notas de la cita.
7. Puede pedir que una enfermera esté presente en la habitación con el proveedor.
8. Usted puede indicar el género de sus proveedores.
9. Usted puede solicitar que no estén presentes los estudiantes, residentes o alumnos.
10. Ensaye estrategias de tranquilización/concentración/visualización antes de su cita, así se sentirá bien preparada para realizarlas durante la consulta.
11. Tenga en cuenta que usted puede interrumpir o finalizar su cita con un proveedor en cualquier momento, incluso durante un procedimiento (papanicolau, cita con el dentista, examen físico, etc.), especialmente si ha solicitado que se satisfagan sus necesidades (ir más despacio, hacer una pausa, pedir que el tacto sea suave, que le digan exactamente lo que está haciendo el proveedor o que le distraigan si prefiere no saberlo, etc.). Uno nunca debe concluir una cita con un proveedor que no le escuche o le trate con paciencia y calidez.
12. También puede recordar por qué está buscando la consulta y utilizar la distracción para conectarse con la tierra (observando los colores de la habitación, contando, etc.) para no estar sintonizado con la experiencia. Puede hacer ejercicios de respiración. Puede practicar todas estas habilidades con anticipación, así se sentirá empoderada durante su consulta.
13. Puede hacer que su proveedor revise su trabajo con usted y pedirle que lo mejore si piensa seguir con él.

14. Puede preguntar, si es LGBTQ+, por un proveedor y personal clínico que afirme su identidad LGBTQ+. Puede preguntar por la formación y la experiencia en estas áreas.
15. Puede preguntar si es negro, moreno, indígena, de cualquier otro origen cultural, si habla un idioma distinto al predominante, que tenga un proveedor que reconozca el impacto múltiple del estrés de las minorías en las personas con trauma sexual. Puede preguntar sobre la formación y la experiencia en estas áreas
16. Puede pedir todo aquello que necesite y que no esté incorporado en esta lista. Usted es el cliente, usted y/o su seguro están pagando su cita. Tiene derecho a elegir y recibir atención competente.

**Desarrollado por Abra S. Poindexter, LICSW, LIMHP - Psicoterapeuta**

Referencias:

- Donachie, L. (2018). Preparing and advocating for medical care as a trauma survivor. [Blog]. PACEs Connection. Retrieved on 12 August 2021 from: <https://www.pacesconnection.com/blog/preparing-and-advocating-for-medical-care-as-a-trauma-survivor>.



**NEBRASKA COALITION**  
TO END SEXUAL AND DOMESTIC VIOLENCE

<https://www.nebraskacoalition.org>