

Como Prepararse para la Proxima Visita con Su Doctor



¿Alguna vez ha salido del consultorio deseando que no se le hubiera olvidado preguntar algo?

Es fácil sentirse apresurado y olvidarse de lo que quiere decir, o salir del consultorio del doctor sin que le quede clara la información que le dieron

Siga los siguientes consejos para convertirse en un aliado más preparado y comprometido con su propia salud

1. Prepare por adelantado las dos o tres inquietudes principales que desea plantearle a su doctor; por ejemplo,

- ✓ ¿Tiene alguna dificultad en seguir su tratamiento y alguna otra recomendación del doctor?
- ✓ ¿Ha tenido problemas para dormir o comer, o para concentrarse?
Asegúrese de mencionar su estado emocional y cualquier circunstancia personal que pudiera estar afectando su salud
- ✓ ¿Siente que necesita algún tipo de ayuda o apoyo extra?
- ✓ Mencione sus inquietudes principales a su doctor al inicio de la consulta

2. Lleve una libreta y pluma por si acaso tiene la necesidad de tomar notas durante la consulta

3. Escriba una lista de síntomas antes de la visita

- ✓ ¿Qué tipo de síntomas son?
- ✓ ¿Cuándo empezaron?
- ✓ ¿Qué los mejora o los empeora?

4. Lleve una lista de todos los medicamentos que esté tomando hasta el momento, incluyendo medicamentos sin receta, vitaminas, hierbas o suplementos

5. Si ha visto a otros doctores, lleve toda la información o documentos que le dieron

6. Nunca se avergüence de decirle a su doctor si no entendió lo que le explico acerca de su condición de salud

- ✓ Repita lo que el doctor dijo para estar seguro que entendió y pida que le aclare si es necesario

7. Tenga bien claro el tratamiento que se le recetó

- ✓ ¿Entiende cómo y cuándo se debe tomar el medicamento?
- ✓ ¿Tiene efectos secundarios?
- ✓ ¿Cómo se dará cuenta que el medicamento está funcionando?
- ✓ ¿Qué pasa si se le pasa una dosis?
- ✓ Si no está muy seguro del tratamiento que se le recetó, esta bien preguntar si hay otras opciones de tratamiento disponibles
- ✓ Pregunte que le den información sobre su tratamiento como documentos impresos o correo electrónico para leer en casa

8. Pídale a su doctor que le explique los resultados de sus exámenes, y pida una copia de los resultados

9. Si tiene dificultad para hablar o expresarse, lleve a un familiar o amigo/a para apoyo

10. Si se le hace difícil oír o ver, ya sea por problemas de conexión de internet o por otra razón, comparta esta información con su doctor

- ✓ Por ejemplo, puede decirle "No puedo oírlo, puede hablar más alto y más despacio"

11. Siempre sea honesto con su doctor.

- ✓ Tal vez no quiera admitir que dejó de tomarse sus medicinas, o que esta tomando o fumando mucho, pero su doctor necesita saber todo para asegurarse que usted esta recibiendo la mejor atención de salud

12. Antes de dejar el consultorio, asegúrese que entiende lo que sigue

- ✓ ¿Necesita más exámenes?
- ✓ ¿Cuándo tiene que regresar para seguimiento?
- ✓ Si más tarde tiene preguntas o inquietudes, ¿Cómo puede contactar a su doctor?

