



PREPÁRESE
antes de ir a su cita

COMUNÍQUESE
durante su cita

TOME NOTA
de su salud a diario

¿Cómo hablo con mi médico?

Hay personas a quien no les gusta visitar el doctor ni hablar con médicos. Pero es muy importante y puede ayudarle a mantenerse saludable. Su médico necesita saber sobre usted para velar por su bienestar. El médico le hará muchas preguntas, incluyendo cómo se siente y si ha estado enfermo anteriormente. También le preguntará sobre su rutina diaria y le hará preguntas sobre su familia. Cuantas más preguntas pueda contestar, mejor podrá ayudar al médico. Lea los siguientes consejos sobre cómo facilitar su conversación con su médico.

Esté Preparado

Antes de ir al médico, debo...

- **Prepararme** con la persona que me acompañará.
 - Necesito saber la razón por la cual voy a visitar al médico.
 - Debo llevar copias de las notas de otros doctores que he visitado anteriormente.
 - Debo hacer una lista de todos los medicamentos que estoy consumiendo actualmente.
 - Es importante que mi doctor esté actualizado con los detalles de mi salud.
 - También debo hacer una lista de mis medicamentos y la cantidad que consumo para que el doctor sepa que otras medicinas me ayudarán o me puedan causar daño.
 - Puedo hacer una lista de mis medicamentos (nombre y dosis) o puedo traer los embases, parches y todos los demás tipos de medicamentos conmigo.
 - También debo hacer una lista de preguntas que le quiera hacer a mi doctor. Preguntas como:
 - ¿Porque me estoy tomando este medicamento?
 - ¿De qué manera me ayuda este medicamento?
 - ¿Qué otras cosas puedo hacer para mantener mi salud?



Comuníquese

Durante mi visita con mi doctor, debo...

- Explicarle a mi doctor el método de **comunicación** que prefiero.
 - También debo indicarle a mi doctor si voy a necesitar ayuda con algún asunto durante mi cita.
 - Si necesito usar un intérprete o un dispositivo de asistencia para comunicarme.



- Si necesito ayuda para subirme a la mesa de examen.
- Si hay alguna forma en la que tengo problemas para sentarme o pararme, etc.
- Debo hablar directamente con mi médico. Si no sé la respuesta a una pregunta, debo pedirle ayuda a mi cuidador.
 - Debo dejar que mi cuidador me ayude si:
 - No puedo recordar el nombre o la dosis de mis medicamentos.
 - No puedo recordar el nombre de alguna cirugía que haya tenido en el pasado.
 - No puedo recordar información sobre mi familia.
 - No sé la respuesta, pero mi cuidador sí la sabe.
- También debo pedirle a mi cuidador que tome notas o grabe la conversación en caso de que necesite la información más adelante.
 - Es importante que tenga toda la información para mi cita. Es posible que necesite un recordatorio sobre las instrucciones provistas por el doctor para tomar algún medicamento, o lo que haya dicho sobre cómo mejor manejar los problemas de salud crónicos (por ejemplo, presión arterial alta o diabetes).

Repase y Anote

Después de llegar a casa, debo...

- **Repasar** lo que sucedió en la cita con mi cuidador, un amigo o familiar. Es importante pensar en mi salud todos los días. También debo **anotar** diariamente cómo me siento y llevar un diario.
 - Debo hacer un seguimiento de mi salud (anotar mi presión arterial, qué alimentos comí, cuándo tomé mis medicamentos, qué ejercicio hice).
 - Debo escribir sobre cómo me siento (¿estoy feliz, triste, emocionado, enojado?). El médico querrá saber acerca de todas estas cosas en mi próxima visita.
- También debo escribir mis preguntas en mi diario para la próxima vez que vea a mi médico.
 - ¡Cualquier pregunta sobre mi salud es una buena pregunta!
 - Podría querer saber por qué me siento de cierta manera después de tomar uno de mis medicamentos.
 - Quizá quiera saber por qué necesito comer más de algunos alimentos y no tanto de otros.



VanZant, S., & Perkins, E. A. (2015). *¿Cómo hablo con mi médico?*, Serie de Educación para una Vida Saludable, Centro de la Florida para Comunidades Inclusivas. www.flcic.org.

Para más información, contacte a la Dra. Elizabeth Perkins al (813) 974-7076, o por correo al eperkins@usf.edu, o visite la página web www.flcic.org



FLCIC
Florida Center
for
INCLUSIVE
COMMUNITIES

En resumen...

Al hacer estas cosas, puedo sentirme cómodo hablando con mi médico y ayudarlo a mantenerme saludable y feliz.