

## Consejos — Para Cuando Visite a su Médico

La manera más importante para mantenerse sano es participar activamente en el cuidado de su propia salud. Esta información le ayudará cuando necesite hacer decisiones acerca de exámenes médicos.

Aquí le presentamos unas recomendaciones que podrán ayudarle a colaborar con su doctor para mejorar su atención médica.

### Comparta su información médica. ¡No espere que se la pidan!

- Usted conoce los datos importantes acerca de sus síntomas y su historia médica. Cuénteles a su doctor lo que usted cree que él debe saber.
- Es importante contarle a su doctor información personal—aunque le haga sentir avergonzado o incómodo.
- Cuando visite al médico, lleve su historia clínica y manténgala al día.
- Siempre lleve los medicamentos que usa, o una lista de ellos (incluya cuando y cuantas veces los toma). Cuénteles a su médico acerca de cualquier alergia que tiene a los medicamentos. También cuénteles acerca de los productos naturales que está usando e igualmente los tratamientos alternativos que está usando.
- Lleve a la cita otra información médica, tal como radiografías y resultados de exámenes médicos.

### Obtenga información

- Si usted considera, haga preguntas, pues su doctor podría pensar que usted entendió todo lo que dijo.
- Anote sus preguntas en un papel antes de su visita, empezando por las más importantes para asegurarse que va hacer las preguntas y que serán contestadas.
- Tal vez quiera que alguien le acompañe para ayudarle a hacer las preguntas. Esta persona también le puede ayudar a entender y/o recordar las respuestas. Pida que su doctor le explique usando dibujos si esto le ayuda a entender mejor.
- Tome notas de lo que diga el doctor.
- Algunos doctores no les importa si usted lleva una grabadora para ayudarle a recordar lo que él dice. Pero siempre pida permiso de antemano.
- Dígale a su médico si usted necesita más tiempo. Si no hay tiempo ese día, quizás usted puede hablar con la enfermera. O, pregunte si usted puede llamar más tarde para hablar con alguien.
- Pregúntele a su doctor si se ha lavado las manos antes de comenzar a examinarlo. Lavar las manos puede prevenir la propagación de infecciones. Si usted se siente incómodo haciendo esta pregunta directamente, quizás usted puede preguntar, "Me he fijado que algunos doctores y unas enfermeras se lavan las manos o usan guantes antes de examinar a los paciente. ¿Por qué será?"

### Información para usar en la casa

- Pida las instrucciones por escritas.
- Su doctor puede tener también cintas de audio y videos que le puedan ayudar. Si no, pregúntele al médico como puede obtener materiales de este tipo.

## **Es importante continuar con su cuidado médico después de su consulta médica**

- Si usted tiene preguntas, llame al doctor.
- Si sus síntomas empeoran, o si tiene problemas con su medicina, llame al doctor.
- Si le hicieron exámenes médicos y no lo han llamado con los resultados, llame al médico.
- Si su doctor le dijo que necesita ciertas pruebas, haga las citas con el laboratorio u otras oficinas para que le hagan las pruebas.
- Si su doctor le dijo que debe ver a un especialista, haga una cita.

***Recuerde que en cuanto a su salud, la calidad de la atención médica vale mucho.***