

COMO PREPARARSE PARA UNA CITA MEDICA

FAMILY VOICES COLORADO

FAST FACTS

Conozca las preguntas

A menos que estén muy enfermos, muchos hispanos piden a sus amigos, compañeros de trabajo, e incluso conocidos casuales asesoría para tratar sus problemas médicos. De hecho, menos de la mitad de los hispanos en Estados Unidos van al médico regularmente. Y cuando van al médico, muchos hispanos evitan hacer preguntas por respeto o pena.

Pero una buena comunicación es la clave. El médico debe conocer sus síntomas e historial médico, incluyendo los medicamentos con o sin receta médica que usted toma.

También asegúrese de entender las instrucciones de su médico y no dude en hacer preguntas sobre el tratamiento que su médico le recomienda.

La buena comunicación puede ayudar a evitar errores médicos y a obtener mejores resultados cuando recibe atención médica.

Family Voices Colorado

12567 W Cedar Dr
Ste 210
Lakewood, CO 80228
Local: 303-733-3000

www.familyvoicesco.org

La comunicación es clave

Hable en detalle con su médico sobre su historia médica, los medicamentos que toma y cualquier problema que tenga, aunque sea vergonzoso (ellos han visto esto antes).

Prepárese para su cita escribiendo todas las preguntas que quiera hacerle a su médico. Puede llevar a algún familiar o amigo a la cita para que le ayude a recordar la información o si necesita ayuda comunicándose con el médico.

Consejos rápidos

- Hable con su médico. Asegúrese de detallarle a su médico todos los síntomas, preocupaciones, hábitos y cualquier otra cosa que usted crea que esté relacionada con su salud.
- Pregunte. Si no entiende algo, averigüe. Llame a su médico si tiene preguntas después de la cita.
- Siga las indicaciones necesarias. Tome sus medicamentos de acuerdo a lo que dice la receta. Si necesita ver a un especialista, haga una cita.

Hágase los exámenes médicos

Para obtener una atención médica de calidad, juegue un papel activo en todos los aspectos de su atención, incluyendo exámenes y procedimientos médicos.

Los médicos ordenan análisis de sangre, radiografías y otras pruebas para ayudar a identificar problemas médicos.

Pregunte:

- ¿Cuál es mi diagnóstico?
- ¿Cuál es el nombre técnico de mi enfermedad o condición?
- ¿Que significa el nombre en pocas palabras?
- ¿Cuál es mi pronóstico y que puedo esperar en el futuro?
- ¿Qué cambios tendré que hacer?
- ¿La enfermedad es hereditaria?

- ¿Necesitaré ayuda especial en casa debido a mi condición?
- ¿Tendré que hacerme otras pruebas?
- ¿A qué organizaciones o recursos debería pedir apoyo y/o información?
- ¿Existe algún tratamiento?
- ¿Existe algún ensayo clínico (estudio de investigación) que sea adecuado para mí?

Obtenga los resultados de sus exámenes

Si su médico le ordena un examen, pida los resultados. No asuma que los resultados están bien, si no los recibe cuando debe.

Llame a su médico y pida sus resultados. Pregunte de qué manera los resultados afectan su atención y utilice esa información para hablar con su médico y tomar decisiones sobre su atención.

Family Voices Colorado

12567 W Cedar Dr
Ste 210

Lakewood, CO 80228

Local: 303-733-3000

www.familyvoicesco.org

Encuentre información confiable.

Póngase en contacto con un grupo que tenga información acerca de su enfermedad. También puede encontrar información en su biblioteca local. Busque su enfermedad en sitios de medicina en Internet.

Healthfinder® español

<http://www.healthfinder.gov/organizations/OrgListing.asp>

MEDLINEplus®

<http://medlineplus.gov/spanish/>

Departamento de Recursos Humanos:

<http://www.ahrq.gov/preguntas/index.html>

Tel : 1-800-358-9295

www.familyvoicesco.org

Evite errores médicos

La seguridad del paciente es uno de los retos más apremiantes de hoy día.

El mejorar la calidad de la atención médica y el reducir los errores médicos es de suma importancia para los médicos.

Lo más importante que puede hacer para mejorar su atención médica es jugar un papel activo con su atención. Para lograrlo hágale preguntas a su médico sobre su diagnóstico, tratamiento y medicamentos. Las respuestas le pueden ayudar a tomar mejores decisiones, a recibir un mayor nivel de atención, a reducir los errores médicos y a sentirse mejor sobre su atención médica.

Sepa lo que dicen las recetas

Si su médico le receta algún medicamento, asegúrese de decirle si está tomando cualquier otro medicamento, incluyendo los de venta sin receta, vitaminas y suplementos. También debe mencionar si alguna vez ha tenido alguna alergia o efecto secundario con otros medicamentos.

Cuando reciba una nueva receta, asegúrese de entender lo que su médico le está recetando, por qué necesita tomarlo y cada cuánto hay que tomarlo.

Cuando su médico le recete un medicamento, averigüe:

- El nombre del medicamento y para qué sirve.
- Si es posible sustituir ese medicamento por otro genérico que sea más barato.
- Qué dosis necesita y si es necesario evitar otros medicamentos, bebidas o comidas mientras lo esté tomando.
- Qué debe hacer si se le olvida una dosis o si toma demasiado.
- Cuando vaya a buscar su medicamento, pregúntele al farmacéutico:
 - Si hay alguna información de ese medicamento que explique los efectos secundarios.
 - Lo que quiere decir la etiqueta del medicamento. Si la etiqueta dice que necesita tomarlo tres veces al día, pregúntele si hay que tomarlo cada 8 horas o después de cada comida.
 - Cómo debe medir el medicamento cuando es líquido.

Consejos rápidos

- Dígale a su médico si tiene complicaciones con el medicamento o si empieza a tomar otros.
- Trate de comprar todos sus medicamentos en la misma farmacia para que tenga todas las recetas en un solo lugar.
- Asegúrese de recibir el medicamento correcto.
- Tome todo el medicamento, aunque se esté sintiendo mejor y crea que no lo necesita.
- No le dé su medicamento a nadie.



Obtenga apoyo...Es normal estar preocupado por su enfermedad.

- **Tómese el tiempo que necesita** No se apure a tomar una decisión importante sobre su salud.
- **Obtenga el apoyo que necesita** Busque apoyo de su familia, amigos y personas que han pasado o están pasando por lo mismo.
- **Tenga cuidado** Cuando esté aprendiendo de su problema de salud y su tratamiento, busque información confiable.

Tome una decisión con su médico.

Una vez que haya aprendido lo más que pueda acerca de su enfermedad, usted y su médico pueden decidir qué hacer. Considere los riesgos y los beneficios de cada tratamiento y elija el tratamiento con el que se sienta más cómodo. Cuando tome la decisión, colabore con su médico para crear un plan de tratamiento para mantenerse al día y saber cuáles son las expectativas.