



**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).



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](http://www.flcic.org).

Para más información, visite la página web [www.flcic.org](http://www.flcic.org).

## 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.



### En resumen...

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