

# Cómo Prepararte para la Próxima Cita con tu Doctor



¿Alguna vez has terminado tu consulta en persona o por video deseando que no se te hubiera olvidado preguntar algo?

Es fácil sentirse apresurado y olvidar lo que quisiste decir, o salir del consultorio del doctor sin tener clara la información que te dieron.

**Sigue los siguientes consejos para convertirse en un aliado más preparado y comprometido con tu propia salud.**

- 1. Prepara por adelantado las dos o tres inquietudes principales que deseas consultarle a tu doctor, por ejemplo,**
  - ✓ ¿Tienes alguna dificultad en seguir tu tratamiento y alguna otra recomendación del doctor?
  - ✓ ¿Has tenido problemas para dormir o comer, o para concentrarte? Asegúrate de mencionar tu estado emocional y cualquier situación personal que pudiera estar afectando tu salud.
  - ✓ ¿Sientes que necesitas algún tipo de ayuda o apoyo extra?
  - ✓ Menciona tus inquietudes principales a tu doctor al inicio de la consulta.
- 2. Lleva una libreta y pluma por si necesitas tomar notas durante la consulta.**
- 3. Escribe una lista de tus síntomas antes de la visita.**
  - ✓ ¿Qué tipo de síntomas son?
  - ✓ ¿Cuándo empezaron?
  - ✓ ¿Qué los mejora o empeora?
- 4. Lleva una lista de todos los medicamentos que estás tomando hasta el momento, incluyendo medicamentos sin receta, vitaminas, hierbas o suplementos.**
- 5. Si has visto otros doctores, lleva toda la información o documentos que te dieron.**
- 6. Nunca te avergüences de decirle a tu doctor si no entendiste lo que te explicó acerca de tu condición de salud.**
  - ✓ Repítele al doctor lo que él te dijo para asegurarte que lo entendiste y pídele que te lo aclare si es necesario.

**7. Ten bien claro el tratamiento que te recetó.**

- ✓ ¿Entiendes cómo y cuándo se debe tomar el medicamento?
- ✓ ¿Tiene efectos secundarios?
- ✓ ¿Cómo te darás cuenta de que el medicamento está funcionando?
- ✓ ¿Que ocurre si se te pasa una dosis?
- ✓ Si no estás convencido del tratamiento recetado, está bien preguntar si hay otras opciones de tratamiento disponibles.
- ✓ Pide que te den información sobre tu tratamiento o que te la envíen por correo electrónico para leer en casa.

**8. Pídele a tu doctor que te explique los resultados de tus exámenes, y pide una copia de los resultados.**

**9. Si tienes dificultades para hablar o expresarte, lleva a un familiar o amigo/a como apoyo.**

**10. Si se te hace difícil oír o ver, ya sea por problemas de conexión de internet o por otra razón, comparte esta información con tu doctor.**

- ✓ Por ejemplo, puedes decirle, "No puedo oírlo. ¿Puede hablar más alto y más despacio?"

**11. Siempre sé honesto con tu doctor.**

- ✓ Tal vez no quieras admitir que dejaste de tomar tus medicinas, o que estás tomando o fumando mucho, pero tu doctor necesita saber todo para asegurarse que estás recibiendo la mejor atención de salud.

**12. Antes de dejar el consultorio, asegúrate de que entiendes qué es lo que sigue.**

- ✓ ¿Necesitas más exámenes?
- ✓ ¿Cuándo tienes que regresar para una revisión?
- ✓ ¿La consulta será por teléfono, video o en persona?
- ✓ Si más adelante tienes preguntas o inquietudes, ¿cómo puedes contactar a tu doctor?