



Qué puede hacer para prepararse para una cita con su médico.

El tiempo que pasa con su médico es muy importante para su salud, así que haga preguntas y explíquese cualquier síntoma o problema nuevo, y coménteles cualquier preocupación.

Estos son algunos consejos que pueden ayudarle a prepararse para su próxima cita:

Antes de ir al médico

- **Haga una lista de todas sus preguntas y preocupaciones.** Ponga las preguntas y preocupaciones más importantes al principio de la lista.
- **Haga una lista de todos los medicamentos que toma para dársela a su médico.** Debe incluir medicamentos con y sin receta, vitaminas y otros remedios naturales como productos a base de hierbas.
- **Llame al consultorio de su médico para preguntar sobre pruebas de salud y vacunas.** Pregunte si no está seguro/a de qué pruebas o vacunas necesita, y con qué frecuencia son necesarias.
- **Llame antes de su visita para avisar al consultorio si tiene necesidades especiales.** Pida un intérprete si no habla o entiende bien el inglés.
- **Pídale a un amigo o miembro de su familia que le acompañe si le parece que eso sería beneficioso.** Esta persona puede ayudarle a escuchar, puede tomar notas y puede brindarle apoyo.

En el consultorio del médico o en la clínica

- **Revise su lista de preguntas o preocupaciones con su médico o enfermero.** Haga primero las preguntas más importantes.
- **Tome notas.** Esto le ayudará a recordar todo lo que le diga su médico y a seguir sus instrucciones.
- **Coménteles sus síntomas, si tiene un problema de salud, y cualquier cambio reciente que pueda haber notado.** Dígale a su médico o enfermero cómo se siente cuando tiene los síntomas, y hágales saber si han cambiado, si aparecen más a menudo o si han empeorado.
- **Responda todas las preguntas de su médico.** Sea sincero/a sobre su dieta e historial sexual, sobre cuánto ejercicio hace o si fuma, bebe alcohol o consume drogas. No deje de comentar nada porque se avergüence de ello. Su médico y enfermero probablemente ya lo habrán escuchado antes.

En el consultorio del médico o en la clínica *(continuación)*

- **Describa cualquier alergia a medicamentos, alimentos, polen o de cualquier otro tipo.** Coméntele además a su médico el historial de salud de su familia.
- **Dígale a su médico o enfermero si piensa que podría estar embarazada o si está intentando tener un bebé.** Algunos medicamentos no son seguros si está embarazada o intentando tener un bebé.
- **Dígale a su médico o enfermero si le están tratando otros médicos.** Incluso si le tratan profesionales de la salud mental.

Haga preguntas sobre las recetas, los tratamientos y los resultados de las pruebas.

- **Haga preguntas sobre su afección médica.** Pregúntele al médico cómo puede obtener más información sobre su afección o si hay algo en concreto que pueda hacer para aliviar sus síntomas.
- **Haga preguntas sobre su tratamiento.** Pregúntele a su médico cuánto tiempo se demorarán cada uno de los distintos tratamientos y si hay posibles efectos secundarios (y qué debe hacer si se producen). Además, averigüe qué tratamientos cubre su seguro médico.
- **Prepárese para las pruebas, si el médico le indica alguna.** Pregúntele a su médico qué debe hacer para prepararse para ellas y si hay algún efecto secundario. Además, pregunte cuándo puede esperar que los resultados estén listos.
- **Averigüe siempre los resultados de las pruebas.** Llame al consultorio de su médico y pregunte por sus resultados en caso de que nadie le llame cuando se supone que deberían estar listos.
- **Hable con su médico o enfermero sobre todos los medicamentos nuevos.** Averigüe por qué necesita cada uno y cómo tomarlo.
- **Haga preguntas si hay algo que no entiende.** Si no está seguro/a de lo que su médico o enfermero le piden que haga, dígales que se lo expliquen de nuevo.
- **Programe una cita de seguimiento (si es necesaria) antes de dejar el consultorio de su médico.** No espere a llegar a casa porque es posible que lo olvide.

Recuerde, usted y su médico forman un equipo. Es bueno para su salud colaborar estrechamente con su médico. Para ello, haga preguntas, escuche con atención y siga sus consejos.

Dónde puede obtener más información sobre cómo prepararse para una cita con su médico.

Agency for Healthcare Research and
Quality U.S. Department of Health and Human Services
www.ahrq.gov/qual/beprepared.htm

National Patient Safety Foundation
www.npsf.org/pdf/paf/WhatYouCanDo/pdf

THE PARTNERSHIP FOR
HEALTHCARE EXCELLENCE

www.partnershipforhealthcare.org