

Preparación para Citas con los Doctores

"Hola, ¿cómo puedo ayudarlo?" Carol – Receptionist

"Hola, vengo a registrarme." Patient

"Por favor firme aquí y tome asiento." Carol – Receptionist

Una de las claves del autocuidado efectivo es hacer y no faltar a todas las citas de control. Dependiendo de su condición, es posible que tenga más de un profesional médico y que tenga varias citas. Para aprovechar al máximo cada cita debe prepararse antes.

Empiece con un diario en el que apunta cualquier pregunta o duda que pueda tener entre una visita y la otra. Después, antes de su cita, haga una lista de las preguntas más importantes a las que quiere respuestas, o las que son aplicables a esta cita específica.

Al principio de su cita comparta esta lista con su profesional médico para que tenga tiempo de hablar sobre alguna duda mientras se encuentra ahí.

Si ha tenido algún síntoma, efectos secundarios de los medicamentos o se ha sentido diferente de lo normal, no tenga miedo de informarle al profesional médico.

Está ahí para ayudarlo. Pero debe estar preparado para contestar sus preguntas.

Es posible que le pregunten:

¿Cuándo empezó a sentirse de esta manera?

¿Se ha sentido alguna vez igual?

¿Cuánto tiempo dura esa sensación?

¿Qué mejora o empeora lo que siente?

¿Ha cambiado alguna vez algo en la manera que come o hace ejercicio que podría estar causando esto?

¿Está tomando algún medicamento nuevo?

¿Cuál piensa que podría ser la causa de que se sienta de esta manera?

Preparación para Citas con los Doctores

Están intentando identificar la razón por la que se siente de cierta manera para poder resolver el problema. Ayúdelos con una comunicación honesta.

También debe recordar tener a la mano una lista actualizada de los medicamentos que toma y sus dosis. Si encuentra que esto es difícil, lleve las botellas a la cita. Y no se olvide de incluir las vitaminas y suplementos de hierbas. Para su salud general y seguridad su doctor necesita saber todo lo que toma.

Durante su cita con el doctor es posible que le dé mucha información.

Que quiera hablar con usted de la manera en que debe controlar su condición, síntomas y efectos secundarios, pruebas, tratamientos, medicamentos, referencias y citas de control.

Esto puede ser abrumador, pero debe estar abierto a hacer los cambios necesarios para mejorar su salud. Asegúrese de que entiende todo lo que le diga su doctor o a donde puede ir para obtener más recursos.

Pídale que repita la información. Su cuaderno o diario va a ser una herramienta útil en sus citas para escribir toda esta información que es difícil de recordar más tarde.

Lo probable es que va a tener a más de un profesional médico trabajando en equipo para asegurarse que manejan todos sus problemas de salud.

Debe asegurarse que se comunican entre sí y que comparten sus reportes con su profesional médico principal para que tenga una idea completa de su general estado de salud y le pueda dar el tratamiento que necesita.

Como administrador activo de su autocuidado, las citas de control con los doctores son importantes para sus necesidades diarias de salud, así como a sus objetivos de salud a largo plazo. Debe prepararse para aprovechar cada una de las citas.

Escriba una lista de preguntas antes de la cita.

Sea honesto y abierto acerca de cómo se siente.

Tenga a la mano una lista actualizada de todos sus medicamentos.

Escriba toda la información e instrucciones.

Preparación para Citas con los Doctores

Y asegúrese que su equipo de profesionales médicos le manda toda la información a su profesional médico principal.

Con algo de preparación por adelantado, puede asegurarse que proporciona y recibe toda la información necesaria durante cada una de las citas de control, para poder tomar un rol activo en el manejo de su propia salud todos los días.