

# Como Navegar por tu Atención Médica como Adulto Joven

Ahora que estás creciendo, tal vez hagas más por tu cuenta. Y esto puede incluir ser responsable del propio cuidado de tu salud.

Una cita médica de control es algo que puedes hacer anualmente para permanecer saludable. Hay muchas otras razones por las que necesites ir al doctor. Por ejemplo, tal vez necesites ir al doctor si te enfermas o hay algo que te preocupa de tu salud. Tal vez también quieras ir al doctor para consultar sobre el control de la natalidad. O quizás quieras ir al doctor si te sientes deprimido o ansioso.

Puede parecer que es demasiado al principio. Y es posible que tengas muchas preguntas.

Pero al igual que la mayoría de las cosas, una vez que aprendas más sobre qué esperar, probablemente te darás cuenta de que puedes manejarlo por ti mismo.

Si *\*vas\** a ir a ver al doctor para una visita de control de salud, a continuación, te damos cinco cosas que debes anticipar.

Uno. Regístrate y llena todos los cuestionarios.

Cuando llegues a tu cita, deberás registrarte en la recepción.

Probablemente te pidan que llenes unas formas. Quizás tu doctor te pida llenar esas formas en línea, por adelantado antes de tu cita.

Las formas incluyen preguntas sobre tu salud, el historial de salud de tu familia, cualquier medicina o vitamina que tomes, y la información de un contacto de emergencia.

Las personas de recepción tal vez pidan ver tu identificación, como la licencia para manejar o una identificación escolar, y te preguntarán si tienes seguro médico.

Dos. Te llevarán a una habitación privada para hacer tu evaluación inicial.

Cuando sea tu turno, alguien dirá tu nombre y te llevará a una habitación privada.

Te van a pesar, medir y tomar tu presión arterial. Te van a hacer algunas preguntas personales.

Por ejemplo, tal vez te pregunten si eres activo sexualmente, si tomas alcohol, si consumes alguna droga, si usas nicotina o vapeas.

Es importante ser abierto y honesto sobre estas respuestas porque ayuda a que el doctor te ofrezca la atención médica adecuada para ti.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Como Navegar por tu Atención Médica como Adulto Joven

Y recuerda, está bien pedirle a tu padre o tutor adulto que salga de la habitación si deseas tener privacidad con tu doctor.

Tres. Hazle preguntas a tu doctor.

Durante tu cita, pregúntale al doctor qué debes hacer para mantener tu salud.

Tu doctor puede informarte de cualquier vacuna, prueba, o de otras cosas que sean parte del mantenimiento rutinario de la salud. Y el doctor hablará contigo sobre lo que puedes hacer para ayudar a lograr los objetivos de salud que tengas.

Habla con tu doctor sobre cualquier cosa privada que te inquiete, incluso sobre quién puede tener acceso a la información que compartas o de cualquier tratamiento que recibas durante tu cita.

También debes preguntarle al doctor sobre las decisiones de salud que puedes tomar por ti mismo.

Cuatro. Debes saber que tu cita puede incluir ciertos exámenes.

Las pruebas que te hagan dependerán de tu edad y otros factores.

Por ejemplo, tal vez tu doctor sugiera revisar tu nivel de colesterol y triglicéridos. Esas son pruebas de sangre que miden los lípidos -grasas y sustancias grasas - que se encuentran en tu sangre.

Y si hablaste con tu doctor sobre algún síntoma o preocupación que tuvieras, tal vez pida otros análisis.

A veces los análisis se pueden realizar durante tu cita de control.

Pero tal vez se necesite hacer otra cita para otros análisis.

Y quizás se requieran citas de seguimiento si te van a dar tratamiento para alguna condición.

Cinco. Escoge una farmacia.

Si necesitaras medicina, tu doctor va a mandar la receta a la farmacia.

Te van a preguntar donde deseas surtir la receta.

Algunos prefieren elegir una farmacia cercana a donde viven o trabajan, para facilitar recoger la medicina.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Como Navegar por tu Atención Médica como Adulto Joven

Si tienes tiempo, puedes también checar distintas farmacias para encontrar la que tiene los mejores precios para tu receta.

La farmacia va a llamarte o mandarte un texto cuando esté lista tu receta. También recibirás llamadas o mensajes de tu farmacia cuando estén listos los resurtidos de recetas.

Asegúrate de llevar una identificación con tu foto cuando vayas a la cita con tu doctor.

Si tienes seguro médico, lleva contigo la información.

También es útil si tienes a la mano una lista de las preguntas que quieras hacer.

Recuerda que el trabajo de tu doctor es darte información y opciones.

Depende de ti tomar tus propias decisiones sobre lo que tienes que hacer con esta información.

Y si tuvieras alguna pregunta, recuerda que puedes llamar a tu doctor.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

