



Cómo prepararse para una cita médica



Descripción general

Pronto irá a ver a un médico y desea aprovechar al máximo su consulta. Pero, ¿está seguro de que está listo? Antes de visitar a su médico, es bueno prepararse. Estos consejos le ayudarán.

Haga una lista

Primero, tome algunas notas sobre su salud. ¿Tiene alguna preocupación de salud? ¿Tiene algún síntoma nuevo? Si está recibiendo tratamiento, ¿está conforme con él? ¿Ha experimentado algún cambio importante en su vida que su médico deba conocer? ¿Necesita una vacuna contra la gripe o alguna otra inmunización? Lleve estas notas consigo para que no olvide nada importante.

Lleve información

A continuación, reúna los medicamentos y suplementos que esté tomando. O haga una lista de todo lo que toma, y sus dosis. Reúna todos los registros médicos que pueda necesitar y haga una lista de los otros médicos que ve. Lleve todo eso consigo. Y no olvide llevar su tarjeta de seguro.

Persona de apoyo

Para algunas personas, es útil llevar a un familiar o un amigo de confianza a la cita médica. Así que traiga consigo a alguien que le sirva de apoyo, si es que lo necesita. Esta persona puede tomar notas por usted y ayudarlo a recordar exactamente lo que dijo su médico.

Otros asuntos

Y, finalmente, no olvide cosas que pueda necesitar durante su consulta, como sus anteojos para leer o sus audífonos. Y si necesita un intérprete, avise al consultorio del médico con anticipación. Con un poco de planificación, usted puede aprovechar al máximo su visita.