

# ¡Hable!



## Consejos cuando visite a su médico

Durante una cita médica, el paciente tiene la oportunidad de hablar sobre su estado de salud y de entenderlo mejor. Los pacientes comparten la responsabilidad del cuidado de su salud junto con los médicos, el personal de enfermería y otros profesionales de la atención sanitaria. Este folleto presenta una serie de consejos que le ayudarán a adoptar una postura más activa durante su visita al médico y a implicarse en el cuidado de su propia salud.

## Consejos cuando visite a su médico

The Joint Commission es la entidad de salud acreditada más grande de Estados Unidos que trabaja en la promoción de la calidad y la seguridad.

*Ayudando a las organizaciones del cuidado de la salud a que presten ayuda a los pacientes*

## Hablar con su médico

### ¿Cómo puede prepararse para su cita médica?

Cuando vaya al médico, lleve consigo todos sus medicamentos, con o sin receta, así como los suplementos vitamínicos y remedios a base de plantas. Si no puede llevarlos consigo, haga una lista de los medicamentos, suplementos vitamínicos y remedios a base de plantas que esté tomando. Incluya la dosis que toma.

### Escriba la siguiente información para comentársela a su médico:

- Su historial médico. Incluya datos sobre alergias y reacciones adversas que haya tenido a cualquier medicamento, así como la fecha de cualquier intervención quirúrgica o visita hospitalaria.
- Sus problemas de salud actuales.
- Cualquier pregunta que desee hacer sobre su estado de salud.

### ¿Qué puede hacer si no entiende lo que el médico le dice?

Dígale al médico que no le entiende. Haga más preguntas al médico para ayudarlo a entender lo que usted necesita. Si necesita a alguien que hable su propio idioma o que conozca el lenguaje de signos, dígaselo al médico. Pida a un amigo o a un familiar de confianza que le acompañe.

### ¿Qué puede hacer si le da vergüenza hablar de sus problemas de salud?

Podría resultarle útil describir sus problemas de salud y sus síntomas en un papel para luego dárselo al médico. O un amigo o familiar podría ayudarle a comentar su problema con el médico.

### ¿Por qué el médico hace preguntas personales?

El médico necesita conocer sus costumbres para recomendarle el tratamiento más adecuado para usted. Debe decirle al médico si fuma, utiliza drogas recreativas, o tiene una vida sexual activa. El médico sólo puede hablar sobre su salud con otras personas con su consentimiento previo por escrito.

### ¿Por qué su médico le ha enviado a otro médico?

Es posible que su médico le envíe a ver un especialista. Algunos especialistas, por ejemplo, son los cardiólogos o los médicos que tratan el cáncer. Pregunte por qué le recomienda ver a otro médico.

### Haga preguntas sobre los medicamentos que le recete su médico:

- ¿Por qué necesita un medicamento nuevo? ¿Cómo va a ayudarle?
- ¿Cuál es el nombre del medicamento?
- ¿Hay algún medicamento genérico que pueda tomar?
- ¿Podría tomar algún medicamento incluido en la lista de fármacos aprobados por su compañía de seguros?
- ¿Cuál es la presentación del medicamento? ¿En líquido o en pastillas?
- ¿Cuáles son las instrucciones para la administración del medicamento? Repita al médico las instrucciones que le dé. Pídale que las escriba.

- ¿Qué efectos secundarios tiene?
- ¿Puede tomarse junto con los otros medicamentos que está tomando en este momento? ¿Debería dejar de tomar alguno de los medicamentos que está tomando en este momento?
- ¿Debería evitar algún tipo de alimento o bebida cuando tome este medicamento?
- ¿El medicamento seguirá teniendo efecto aunque utilice sólo la mitad? Por ejemplo, ¿puede partir por la mitad una pastilla?

Recuerde a su médico las alergias o reacciones adversas que haya tenido a cualquier medicamento. Si no entiende algún dato sobre el medicamento, dígaselo al médico. Pídale al médico una lista actualizada impresa de todos sus medicamentos.

### Consejos durante el examen médico

#### ¿Qué puede hacer si el examen médico le resulta incómodo?

Pregúntele al médico o al personal de enfermería cómo podría resultarle más cómodo. Si prefiere que un familiar, amigo o alguien del personal de enfermería le acompañe, hágaselo saber.

#### No tema preguntar al médico o cuidador si se han lavado las manos.

Normalmente, el personal médico y de enfermería, así como los cuidadores, se lavan las manos con frecuencia, pero también pueden olvidarse de hacerlo. Si no les ha visto lavarse las manos, recuérdelos que deben hacerlo. Lavarse las manos previene las infecciones.

#### Asegúrese de que el médico o el cuidador se ponen guantes limpios antes de llevar a cabo el examen.

Pídeles que se pongan guantes limpios antes de ponerle una inyección, tocar heridas, examinar la boca o cualquier parte íntima.

### Si necesita hacerse una prueba de laboratorio

#### Preguntas que debe hacer al médico si requiere una prueba de laboratorio:

- ¿Por qué tiene que hacerse la prueba? ¿Qué información reportará acerca de su salud?
- ¿Hay algún tipo de alimento o bebida que debe evitar tomar antes o después de realizarse la prueba?
- ¿Debería tomarse sus medicamentos antes de realizarse la prueba?
- ¿Tiene que hacer algo más como preparación para la prueba?
- ¿La prueba tiene algún efecto secundario? ¿Será dolorosa o incómoda? ¿Es normal experimentar dolor o molestias?
- ¿Tengo que hacerme la prueba antes de ver de nuevo al médico?
- ¿Será necesario que alguien me lleve a casa después de la prueba?

### Si requiere de tratamiento o intervención quirúrgica

#### Averigüe cuál es su enfermedad y los tratamientos disponibles.

Solicite información escrita sobre su enfermedad y los tratamientos disponibles. Pregunte si el tratamiento podrá ayudarle y de qué manera. Averigüe cuáles son los riesgos asociados a los tratamientos.

#### ¿Cómo puede prepararse para su tratamiento?

Pida a su médico copias de su historial médico. Su historial le pertenece a usted, aunque puede llevar un tiempo conseguir copias y puede tener un importe asociado.

#### Preguntas que debe hacer al médico si requiere una operación quirúrgica:

- ¿Hay algún tipo de suplemento vitamínico, remedio a base de hierbas o medicamento, con o sin receta, que no debe tomar antes de la operación?
- ¿Puede comer o beber antes de la operación?
- ¿Debe cortarse las uñas y asegurarse de no llevar en ellas esmalte?

### Después de su cita médica

#### Conozca más acerca de su enfermedad.

Puede buscar información en la biblioteca, a través de grupos de apoyo y sitios de Internet de confianza. Buscar un sitio de Internet es sencillo: simplemente escriba el nombre de su enfermedad o el diagnóstico en la ventana de búsqueda de su navegador de Internet, por ejemplo Google.

#### ¿Qué hacer si tiene dudas acerca del tratamiento o de la operación?

Pida cita con otro médico para obtener una segunda opinión.

#### ¿Cómo puede averiguar si el hospital o el centro sanitario al que piensa ir son buenos?

- Averigüe si la organización cuenta con la acreditación de The Joint Commission. Si una institución está acreditada significa que sigue las normas que guían un cuidado del paciente seguro y de calidad. Consulte el sitio de Internet de control de calidad de The Joint Commission en [www.qualitycheck.org](http://www.qualitycheck.org).
- Hable con su médico. Pregunte qué experiencia posee la organización en el cuidado de personas con la enfermedad que usted tiene. ¿Con qué frecuencia realizan el procedimiento que requiere usted? ¿Qué tipo de cuidados especiales proporcionan para ayudar en la recuperación de los pacientes?