



Consejos para hablar con su proveedor

Usted puede recibir este documento en otro idioma, impreso en letra más grande u otro formato que sea el mejor para usted. Llame al número gratuito 1-888-788-9821. Usuarios de TTY marcar al 711.

Aproveche al máximo sus consultas médicas

Sus médicos y proveedores de salud trabajan arduamente para ayudarle a mantenerse saludable. Pero podría no sentirlo así si usted y su proveedor tienen dificultades para entenderse entre sí. Antes acudir a su cita, le conviene estar preparado para hablar de lo que es importante para usted.

Haga una lista antes de su cita

Antes de visitar a su proveedor, hágase las siguientes preguntas:

- ¿Qué metas tengo para mejorar salud?
- ¿Cuáles son los síntomas que quiero mencionarle a mi doctor?
- ¿Tengo otro problema o preocupación que quisiera que sepa?

Escriba sus preguntas al reverso de este folleto.

Haga otra lista con los proveedores y especialistas que ha visto recientemente e incluya a los que está pensando ver. Dele la lista a su proveedor. Él o ella se encargará de coordinar su atención con sus otros proveedores.

Repita lo que escucha

Puede ser difícil recordar lo que su médico le dice, especialmente cuando usted se siente enfermo o ansioso. Asegúrese de haber entendido, diciendo: "Gracias por darme esa información. Ahora, déjeme ver si entiendo bien. Oí que usted dijo . . ." No hay problema si pide a sus proveedores que repitan lo que habían dicho.

ver al reverso →

¿Tiene preguntas?

Llame a un Profesional de enfermería y gestión de cuidados intensivos (ICM, por sus siglas en inglés) de EOCCO sin costo al 800-592-8283. (Usuarios TTY marcar 711). También puede visitar www.eocco.com para acceder con facilidad a una variedad de recursos de información sobre la salud y herramientas de apoyo a sus necesidades.



eocco
EASTERN OREGON
COORDINATED CARE
ORGANIZATION

Decida qué es lo que quiere de su consulta

El siguiente paso es pensar en lo que desea obtener de su consulta. Lo primero que debe hacer es decirle a su doctor lo que desea de su visita. Así mismo pregunte a su proveedor que es lo que él o ella espera de usted. Este es un excelente primer paso para adoptar un papel activo en pro de su salud.

Dígale a su proveedor cuánto tiempo necesita para su consulta.

Siéntase con la libertad de pedir otra cita si necesita más tiempo para hacer todas sus preguntas.

Tome notas

Después de su consulta, lea sus notas y revise lo que aprendió.

Lleve a un amigo

Podría favorecerle llevar a un miembro de su familia o un amigo cuando vaya a su consulta. Esta persona le puede ayudar a recordar asuntos que usted pensó preguntar y a recordar lo que le diga su médico.

Pida un interprete

Si necesita un intérprete para que le ayude a hablar con su médico, avísele al personal de la clínica cuando agende su cita.

¿Qué debo preguntarle a mi proveedor?

Preguntas acerca de enfermedades:

- ¿Estoy en riesgo de padecer ciertas enfermedades? ¿Cuáles?
- ¿Qué puedo hacer para estar más sano? ¿Cuáles son algunos pequeños pasos con los que puedo empezar?

¿Qué le quiero preguntar a mi proveedor?

¿Qué puedo hacer para mejorar mi salud?

¿Cómo debo prepararme para mi siguiente cita?

- ¿Habrá diferencia si como alimentos más saludables? ¿Y el ejercicio? Dígame algunos consejos para comenzar.

Preguntas sobre mi diagnóstico:

- ¿Qué pudo causarme esta condición?
- ¿Será permanente?
- ¿Cómo pueden ayudarme mis doctores a tratar o manejar esta condición?
- ¿Va a tener efectos a largo plazo en mi estilo de vida? De ser así, ¿qué puedo esperar?

Preguntas sobre mis medicamentos:

- ¿Cuáles son los efectos secundarios más comunes?
- ¿Esta medicina interfiere con alguno de mis otros medicamentos?
- ¿Cuándo empezará a hacer efecto este medicamento?
- ¿Qué debo hacer si se me olvida tomar una dosis?

Preguntas sobre exámenes médicos:

- ¿Por qué estamos haciendo estos exámenes?
- ¿Cómo debo prepararme?
- ¿Cuándo recibiré los resultados?

Preguntas sobre el tratamiento:

- ¿Cuáles son mis opciones?
- ¿Cuáles son los pros y contras de mis opciones?
- ¿Existen otros tratamientos que debería considerar?