



Pregunte más y aprovechará mejor sus consultas médicas: Consejos para hablar con su proveedor de atención



Sus médicos y otros proveedores de atención trabajan duro para ayudarlo a mantenerse sano. Pero podría no sentirse de esa manera si ustedes tienen dificultades para entenderse entre sí. Antes de su cita, le conviene estar preparado para hablar de lo que es importante para usted. Siga leyendo para empezar.

Haga una lista antes de su cita

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

- ¿Cuáles son mis metas de salud?
- ¿De qué síntomas (signos) quiero hablar con mi médico?
- ¿Hay otros problemas o preocupaciones que yo quiera mencionar?

Escriba sus preguntas en el otro lado de este folleto.

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

Decida qué es lo que quiere de su consulta

El siguiente paso es pensar en lo que desea obtener de su consulta. Dígale a su médico de inmediato lo que usted espera.

Pregúntele qué es lo que él o ella espera de usted. Este es un excelente primer paso para adoptar un papel activo en su atención médica.

ver al dorso →

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.

Repita lo que oye

Puede ser difícil recordar lo que su médico le dice. Esto es particularmente cierto 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 con pedirle a sus proveedores que repitan lo que habían dicho.

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 usted se presente 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 lo ayude a hablar con su médico, avísele al personal de la clínica cuando pida su consulta.

¿Qué le debo preguntar a mi médico?

Preguntas acerca de enfermedades:

- ¿Corro el riesgo de contraer ciertas enfermedades? ¿Cuáles?
- ¿Qué puedo hacer para estar más sano? ¿Cuáles son algunos pequeños pasos con los que puedo empezar?
- ¿Habrá diferencia si como alimentos más saludables? ¿Y el ejercicio? Háblame de pequeñas cosas que puedo hacer para empezar.

Preguntas sobre mi diagnóstico:

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

Preguntas sobre medicamentos:

- ¿Cuáles son los efectos secundarios comunes?
- ¿Este medicamento va a afectar a alguno de mis otros medicamentos?
- ¿Cuándo empezará a hacer efecto el medicamento?
- ¿Qué debo hacer si se me olvida tomar una dosis?

Usted puede obtener este documento en otro idioma, letra grande u otro formato que sea el mejor para usted. También puede tener un intérprete de idiomas. Llame al 888-788-9821 (TTY/TDD 711).

Eastern Oregon Coordinated Care Organization cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. ATENCIÓN: Si habla español, hay disponibles servicios de ayuda con el idioma sin costo o bien para usted. Llamar al 888-788-9821 (TTY: 711). 2050 SP (1/22)

Preguntas sobre las pruebas médicas:

- ¿Por qué hacemos esta prueba?
- ¿Cómo me preparo?
- ¿Cuándo recibiré los resultados?

Preguntas sobre el tratamiento:

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

What do I want to ask my provider?

1. _____
2. _____
3. _____

What can I do to improve my health?

1. _____
2. _____
3. _____

How can I prepare for my next visit?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Tiene preguntas?

Llame a un Profesional de enfermería y gestión de cuidados intensivos (ICM, por sus siglas en inglés) de EOCCO sin costo al teléfono 800-592-8283. (Los usuarios de TTY deben 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 para sus necesidades.