

Diga lo que piensa en pro de su salud



Sus doctores y proveedores se esfuerzan para que se mantenga saludable, por lo que es importante que usted y su proveedor se entiendan claramente. Antes de asistir a su cita, prepárese para conversar lo que es más importante para usted. Continúe leyendo éste folleto.

Haga una lista antes de su cita

Antes de visitar a su dentista, hágase estas preguntas:

- ¿Qué metas tengo para mejorar mi salud?
- ¿Cuáles de mis síntomas quisiera compartir con mis proveedores?
- ¿Tengo algún otro problema o preocupación que quisiera mencionar?

Escriba sus preguntas al reverso de este documento.

Haga otra lista con los nombres de los proveedores y especialistas que haya visto recientemente. Incluya también a los proveedores que esté pensando ver en el futuro. Dele la lista a su proveedor. Él o ella se asegurará de coordinar su atención con otros proveedores.

Decida qué es lo que quiere obtener de su visita

Ahora piense que es lo que quisiera obtener de su visita. Déjele saber de inmediato a su proveedor que es lo que usted espera de su visita. También pregúntele a él o ella qué es lo que espera de usted. Este es un gran primer paso en tomar la iniciativa para el cuidado de su salud.

Déjele saber a su proveedor cuánto tiempo necesita para su visita. Si necesita más tiempo para que le contesten todas sus preguntas, pida que le agenden otra cita.

Repita lo que escucha

Puede ser difícil recordar lo que su proveedor le dice. Especialmente cuando se está sintiendo enfermo o nervioso. Asegúrese de que esté entendiendo lo que le dice repitiendo en voz alta "Gracias por la información que me ha dado. Ahora déjeme ver si entendí. Lo que me dijo es" Está bien pedirle a su proveedor que le repita lo que ha dicho.

vea al reverso →

Preguntas acerca de afecciones o enfermedades:

- ¿Estoy en riesgo de padecer ciertas enfermedades o afecciones? ¿Cuáles?
- ¿Qué puedo hacer para estar más saludable? ¿cómo puedo hacerlo poco a poco y por dónde puedo comenzar?
- ¿Hará alguna diferencia si como alimentos saludables? ¿Qué tal si hago ejercicio? Dígame cuáles son algunos consejos para comenzar.

Preguntas acerca de mi diagnóstico:

- ¿Qué pudo causarme este padecimiento?
- ¿Será permanente?
- ¿Cómo pueden ayudarme mis doctores a tratar o manejar este padecimiento?
- ¿Tendré efectos a largo plazo en mi estilo de vida? Si es así, ¿qué puedo esperar?

Preguntas acerca de mis medicamentos:

- ¿Cuáles son los efectos adversos más comunes?
- ¿Este medicamento interfiere con alguno de mis otros medicamentos?
- ¿Cuándo comenzará a actuar este medicamento?
- ¿Qué debo hacer si se me olvida tomar una dosis?

Preguntas acerca de mis exámenes médicos:

- ¿Por qué estamos haciendo estos exámenes?
- ¿Cómo debo prepararme?
- ¿Cuándo voy a tener resultados?

Preguntas acerca de mis tratamientos:

- ¿Cuáles son mis opciones?
- ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de estas opciones?
- ¿Existen otros tratamientos que deba considerar?

¿Qué debo preguntarle a mi proveedor?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Qué puedo hacer para mejorar mi salud?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo puedo prepararme para mi próxima visita?

1. _____
2. _____
3. _____