¡Hable!

Consejos para su visita al médico

Su visita al médico es la oportunidad de hablar e informarse sobre su salud. Los pacientes también tienen una función que desempeñar en su atención médica, al igual que los doctores, enfermeras y otros prestadores de servicios de salud. Este folleto le ofrece algunos consejos para su visita al médico que lo ayudarán a ser más activo y comprometerse más con el cuidado de su salud.

Consejos para su visita al 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 que las organizaciones de atención médica ayuden a sus pacientes

The Joint Commission

Cita con el médico

¿Qué debe hacer para preparase para su visita al médico?

Cuando vaya a consulta, lleve todos los medicamentos, ya sean recetados o de venta libre, vitaminas y hierbas que esté tomando. Si no los puede llevar, haga una lista. Indique las dosis que toma.

Anote los siguientes datos para informar a su médico:

- ❑ Historial médico. Incluya alergias y reacciones que haya tenido a las medicinas, las fechas de cirugías o internaciones.
- ❑ Sus problemas actuales de salud.
- ❑ Todas las dudas que tenga acerca de su salud.

¿Puede ayudarlo algún familiar o amigo?

Sí. Puede pedirle a un familiar o amigo de confianza que lo acompañe. Esta persona podría desempeñar la función de intercesor. Su intercesor lo puede ayudar a realizar preguntas, tomar notas o recordar las instrucciones.

¿Qué pasa si no entiende lo que el médico le explica?

Dígale al médico que no entiende lo que le dice. Haga todas las preguntas necesarias para que el doctor comprenda lo que usted necesita. Comuníquele a su médico si necesita alguien que hable su idioma de preferencia o que sepa lenguaje de signos.

¿Y si me da vergüenza hablar mis problemas de salud?

Podría serle útil anotar sus problemas de salud y síntomas en un papel, para que los lea el médico. Su intercesor podría ayudarlo a hablar con el médico acerca de su problema.

¿Por qué el médico hace preguntas personales?

El médico necesita conocer sus hábitos para poder recomendarle el mejor tratamiento. Dígale al médico si fuma, si utiliza drogas de forma recreativa o si tiene una vida sexual activa. El médico solo puede hablar con otras personas acerca de su salud si usted lo autoriza de forma escrita.

¿Por qué el médico me deriva a otro profesional?

Es posible que su médico le indique que vea a un especialista. Entre los especialistas están los que tratan enfermedades del corazón y los que atienden a pacientes con cáncer. Pregúntele a su médico por qué le recomienda ver a otro médico.

¿ Qué debo preguntar acerca de las nuevas medicinas que me indica el médico?

- ❑ ¿Por qué necesito una nueva medicina? ¿De qué modo me ayudará?
- ❑ ¿Cómo se llama la medicina?
- ❑ ¿Existe alguna marca genérica que pueda tomar?
- ❑ ¿Hay alguna medicina en la lista de medicamentos preferidos de mi seguro médico que pudiera servir en mi caso?
- ❑ ¿Es de composición líquida o es una píldora?
- ❑ ¿Cuáles son las indicaciones para tomar la medicina? Repítale al médico las indicaciones. Pídale que se las anote.
- ❑ ¿Cuáles son los efectos secundarios?
- ❑ ¿Puedo tomarla junto con los medicamentos que tomo actualmente? ¿Debo dejar de tomar los medicamentos, vitaminas o hierbas que estoy tomando en este momento?
- ❑ ¿Debo evitar alguna comida, bebida o alcohol durante el tiempo que tome esa medicina?
- ❑ ¿Funcionaría la medicina si solo tomara la mitad de la dosis? Por ejemplo, ¿es posible partir la píldora por la mitad?
- ❑ ¿Pueden darme una lista completa de mis medicinas?

Es posible que desee hacer preguntas sobre la atención durante los últimos momentos de su vida:

Es posible que llegue una situación en la que necesite hablar con su médico sobre los cuidados de salud durante los últimos momentos de su vida. Es importante:

- ❑ Que su familia participe. Ellos se verán afectados por sus decisiones.
- ❑ Infórmese sobre su enfermedad de boca de un experto.
- ❑ Infórmese sobre los beneficios y molestias del tratamiento. Las molestias podrían ser físicas, emocionales y económicas.
- ❑ Infórmese sobre cuáles serían las consecuencias si no se sometiera al tratamiento.
- ❑ Una vez que haya reunido toda la información, medite acerca de sus necesidades y deseos. Tome sus decisiones basándose en lo que sería mejor para usted.
- ❑ Comparta sus decisiones con sus familiares y con el equipo encargado de su atención médica.
- ❑ Pregunte si puede acceder a un servicio de cuidados paliativos que lo ayude con los efectos secundarios o síntomas de su enfermedad o tratamiento.

Consejos sobre exámenes

¿Qué puedo hacer si me siento incómodo durante un examen?

Indíquele al doctor o enfermera qué podrían hacer para que se sienta más cómodo. Infórmeles si prefiere que esté presente la enfermera o su intercesor.

No tenga miedo de preguntarle al médico o a la persona que le atiende si se ha lavado las manos.

Tanto los doctores, como las enfermeras o los cuidadores podrían olvidar lavarse las manos. Recuérdeselo si no los ve lavarse las manos. Lavarse las manos evita infecciones.

Constate que los doctores o las personas que le atienden utilicen guantes limpios para examinarlo.

Pídales que se pongan guantes limpios antes de aplicarle una inyección, tocar alguna herida, examinarle la boca o las partes íntimas.

Después de su visita al médico

Infórmese acerca de su lesión.

Podrá encontrar más información en bibliotecas, grupos de ayuda o sitios web. Un buen lugar de consulta es MedlinePlus. Se trata de un sitio web del gobierno donde podrá encontrar información de salud escrita en un lenguaje sencillo. Consulte http://www.nlm.nih.gov/medlineplus.

¿Qué ocurre si no se siente seguro acerca del tratamiento?

Haga una 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?

¿Cómo puede saber si un centro u hospital es bueno?

- ❑ Hable con el médico. Pregunte sobre la experiencia de la organización en la atención de personas con su problema. ¿Con cuánta frecuencia llevan a cabo el procedimiento que usted necesita? ¿Qué atención especial proporcionan para ayudar a que los pacientes se recuperen?
- ❑ Infórmese acerca de si la organización cuenta con la acreditación de The Joint Commission. Las entidades que están acreditadas cumplen con las normas indicadas para atender a los pacientes de un modo seguro y de calidad. Visite el sitio web de control de calidad de The Joint Commission en www.qualitycheck.org.

Consulte otros folletos Speak Up para obtener más información:

Speak Up: Cómo evitar errores en su cirugía

Speak Up: Ayuda para evitar errores en los exámenes médicos

Speak Up: Conozca sus derechos

Speak Up: Todo lo que necesita saber acerca de las enfermedades graves y los cuidados paliativos

Consulte todo el material de Speak Up en el sitio web de The Joint Commission.

www.jointcommission.org

El objetivo del programa ¡Hable! es ayudar a los pacientes y a sus intercesores a mantenerse informados y activos durante su atención médica.