

## Consejos al hablar con su médico

# Alistarse para una visita al médico

Un plan básico puede ayudarlo a aprovechar al máximo su cita médica:

- ✓ **Haga una lista de sus inquietudes y prioridades** — ¿Tiene algún síntoma nuevo que quiera contarle al médico? ¿Desea que le apliquen una vacuna contra la gripe? ¿Está preocupado acerca de cómo un tratamiento afectara su vida diaria? Si tiene más de un asunto para discutir, póngalos en orden. Comience con aquellos más importantes para usted.
- ✓ **Prepare una lista para actualizar a su médico** — Deje saber a su médico lo que le ha ocurrido a su salud desde su última visita. Si ha sido tratado en la sala de emergencia o por un especialista, avísele al médico inmediatamente. Mencione cualquier cambio en su apetito, peso, sueño, nivel de energía, visión o audición. También cuénteles al médico acerca de cambios recientes en los medicamentos que toma y los efectos que tienen en usted.
- ✓ **Lleve información con usted** — Lleve una lista de todos los medicamentos con receta médica, medicinas de venta libre, vitaminas y remedios o suplementos herbales, incluyendo la dosis. O colóquelos todos en una bolsa y llévelos con usted a la cita. Lleve además su tarjeta(s) de seguro, los nombres y números de teléfono de sus otros médicos y cualquier registro médico que su médico aún no tenga.
- ✓ **Asegúrese de que pueda ver y escuchar lo mejor posible** — Si utiliza anteojos y/o ayuda auditiva, utilícelos en su visita al médico. Deje que el médico y el personal sepan que tiene dificultades para ver o escuchar. Por ejemplo, quizás quiera decir: *“Mi audición hace difícil entender todo lo que me está diciendo. Ayuda que usted hable lentamente.”*
- ✓ **Considere llevar a un miembro de la familia** — Si va acompañado a la cita, dígame a esa persona previamente lo que desea de su visita y si desea algún momento a solas con su médico. Su acompañante puede recordarle lo que tenía pensado discutir con su médico si se le olvida a usted, tomar notas durante la visita y ayudarlo a recordar lo que dijo el médico.
- ✓ **Coordine con un intérprete si es necesario** — Haga los arreglos con el consultorio de su médico para tener un intérprete antes de su visita. Asegúrese de que el intérprete entienda claramente sus síntomas y/o condición, de modo que la información se comunique de manera precisa al médico. Infórmele al médico, a su intérprete o al personal si no entiende su diagnóstico o las instrucciones del tratamiento.

## Consejos al hablar con su médico

# Recordar lo que dice el médico

Sin importar su edad, es fácil olvidar mucho de lo que dice el médico. A continuación, tenemos algunas ideas para asegurar que tenga toda la información que necesita.

- ✓ **Tome notas** — Lleve con usted una libreta para tomar notas y algo para escribir. Apunte los puntos principales o pídale al médico que los escriba por usted. Si no puede escribir mientras el médico habla con usted, tome notas en la sala de espera luego de la visita. O lleve con usted una grabadora y (con el permiso del médico) grabe lo que se dice. Grabar es muy útil si desea compartir los detalles de la visita con otros.
- ✓ **Asegúrese de entender** — Es difícil recordar un diagnóstico o instrucciones acerca de un tratamiento que no entiende. Pregunte todo lo que no le quede claro. Por ejemplo, podría decir: *“Quiero estar seguro de entender. ¿Podría explicarme un poco más?”* o *“No entiendo esa palabra. ¿Qué significa?”* Otra manera de verificar es repetir lo que crea que quiere decirle el médico en sus propias palabras y preguntar, *“¿está correcto esto?”*
- ✓ **Obtenga materiales escritos o grabados** — Pregunte si su médico tiene algún folleto, hojas de información, DVD, CD, cassettes o cintas de video acerca de su condición o tratamiento de salud. Por ejemplo, si su médico le dice que su presión sanguínea está alta, puede que éste o ésta le entregue folletos explicando qué causa la presión sanguínea alta y qué puede hacer con respecto a esto. Pida al médico recomendar otras fuentes, como por ejemplo sitios web, bibliotecas públicas, organizaciones sin fines de lucro y agencias del gobierno que puedan tener información escrita o grabada que pueda utilizar.
- ✓ **Hable con otros miembros del equipo de salud** — Puede que el médico quiera que hable con otros profesionales de salud que puedan ayudarlo a entender y tomar las decisiones con respecto a cómo manejar su condición. Puede que enfermeras, asistentes médicos, farmacéuticos y terapeutas ocupacionales y físicos pasen más tiempo con usted que el médico.
- ✓ **Llame o envíe un correo electrónico al médico** — Si no está seguro con las instrucciones del médico luego de llegar a casa, llame a la oficina del doctor. Una enfermera u otro miembro del personal puede verificar con el médico y devolverle la llamada. Podría preguntar si el médico u otro profesional de salud con quien haya hablado tiene una dirección de correo electrónico que pueda utilizar para enviar preguntas.



## Consejos al hablar con su médico

# Mantener un control de sus medicamentos

Este cuadro le puede ayudar a mantener un control de los distintos medicamentos, vitaminas y medicinas de venta libre que tome. Debido a que sus medicamentos pueden cambiar con el tiempo, haga una copia del formulario en blanco para que siempre tenga una copia limpia para utilizar. Intente llevar una copia llena y actualizada de este formulario a cada cita con el médico.

Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre del medicamento	Para qué es	Fecha de inicio	Médico	Color/forma	Dosis (cuánto/con qué frecuencia)	Instrucciones

Nombre del medicamento	Para qué es	Fecha de inicio	Médico	Color/forma	Dosis (cuánto/con qué frecuencia)	Instrucciones

## Consejos al hablar con su médico

# Hacer buen uso de su tiempo durante una visita al médico

- ✓ **Sea honesto** — Es tentador decir lo que uno cree que el médico quiere escuchar, como decir que ha dejado de fumar o está comiendo una dieta más balanceada. Esto es natural, pero no es lo que más le conviene. Su médico necesita todos los datos para sugerir el mejor tratamiento para usted. Por ejemplo, podría decir: *“He estado intentando consumir menos dulces, tal como me recomendó, pero no estoy haciendo muchos avances.”*
- ✓ **Decida cuáles preguntas son las más importantes** — Escoja tres o cuatro preguntas o inquietudes sobre las cuales quiera hablar más con el médico. Puede decirle al médico cuáles son al inicio de la cita, y luego en cambio discutir cada una de ellas. Si tiene tiempo, entonces puede pasar a otras preguntas.
- ✓ **Vaya al grano** — Aunque su médico quisiera hablar con usted un largo rato, solo hay una cantidad de tiempo limitado para cada paciente. Para hacer mejor uso de su tiempo, dé al médico una breve descripción del síntoma, cuándo comenzó, qué tan a menudo ocurre y si está empeorando o mejorando.
- ✓ **Comparta su punto de vista acerca de la visita** — Dígale al médico si se siente apurado, preocupado o incómodo. Si es necesario, puede ofrecer regresar para una segunda cita para discutir sus inquietudes en mayor detalle. Intente transmitir sus sentimientos de manera positiva. Por ejemplo, podría decir algo como: *“Sé que tiene muchos pacientes que examinar, pero realmente me preocupa esto. Me sentiría mucho mejor si pudiéramos hablar un poco más de ello.”*
- ✓ **Recuerde que puede que el médico no pueda responder todas sus preguntas** — Incluso el mejor médico puede no tener todas las respuestas a algunas de sus preguntas. Puede que su médico lo ayude a encontrar la información o lo derive a un especialista. Si un médico descarta regularmente sus preguntas o síntomas como si fuesen simplemente parte del envejecimiento, piense en buscar otro médico.

## Consejos al hablar con su médico

# Preguntas a hacer durante una cita médica

---

### Examen médicos

- ✓ ¿Qué nos dirá el examen?
- ✓ ¿Qué implica la misma? ¿En qué consiste el examen?
- ✓ ¿Cómo debo prepararme?
- ✓ ¿El seguro pagará por ello? Si no, ¿cuánto costará?
- ✓ ¿Existe algún peligro o efectos secundarios?
- ✓ ¿Cómo y cuándo sabre los resultados? ¿Puedo obtener una copia?

### Su diagnóstico

- ✓ ¿Qué puede haber causado esta condición?
- ✓ ¿Cuánto durará? ¿Es permanente?
- ✓ ¿Cómo se trata o maneja esta condición?
- ✓ ¿Cómo me afectará? ¿Cuáles podrían ser los efectos de largo plazo?
- ✓ ¿Cómo puedo aprender más?

### Opciones de tratamiento

- ✓ ¿Cuáles son mis opciones de tratamiento?
- ✓ ¿Cuáles son los riesgos y beneficios?
- ✓ Pregúntese a sí mismo, ¿qué tratamiento es mejor para mí, dados mis valores y circunstancias?

### Medicamentos

- ✓ ¿Cuándo comenzará a funcionar?
- ✓ ¿Cuáles son los efectos secundarios comunes?
- ✓ ¿Necesitaré reponer la receta? ¿Cómo coordino eso?
- ✓ ¿Debo tomarlo con la comida? ¿En qué momento del día debo tomarlo?
- ✓ ¿Debo evitar cualquier cosa mientras lo tomo?
- ✓ ¿Qué pasa si me olvido una dosis?

### Prevención

- ✓ ¿Qué puedo hacer para prevenir que un problema de salud se desarrolle o empeore?
- ✓ ¿Cómo ayudará cambiar mis hábitos?
- ✓ ¿Existe algún riesgo en hacer este cambio?
- ✓ ¿Existen grupos de apoyo o servicios de la comunidad que puedan ayudarme?

## Consejos al hablar con su médico

# Cambios para discutir

Puede que su médico quiera saber acerca de cambios en su salud y vida desde su última visita. Este cuadro puede ayudarlo a organizar sus pensamientos. No todas las cosas en esta lista se aplicarán a su caso. Haga una copia de la lista en blanco de modo que siempre tenga una copia limpia para utilizar. Luego tómese un minuto para pensar acerca de cada uno de estos posibles temas. Intente apuntar una fecha en la que haya advertido un cambio por primera vez y tome nota de cualquier información adicional que pueda ser útil para el médico.

Tema	Fecha	Notas
<b>Su dieta, medicamento y estilo de vida</b>		
Uso del alcohol		
Cambios en el apetito		
Dieta/nutrición		
Medicinas		
Uso del tabaco		
Cambios en el peso		
<b>Su salud</b>		
Dolor o rigidez en los huesos/articulaciones		
Problemas intestinales		
Dolor en el pecho		
Mareos o aturdimientos		
Jaquecas		

Tema	Fecha	Notas
Cambios en la audición		
Hospitalizaciones o emergencias recientes		
Dificultad para respirar		
Cambios en la piel		
Problemas urinarios o sensaciones de humedad		
Cambios en la visión		
<b>Sus pensamientos y sentimientos</b>		
Problemas de intimidad o cambios en la actividad sexual		
Soledad o sentirse aislado		
Problemas de memoria o dificultad para pensar		
Tristeza o decaimiento		
<b>Vida cotidiana</b>		
Accidentes, lesiones o caídas		
Directivas anticipadas		
Actividades diarias		
Conducción/transportación/ movilidad		
Ejercicio		
Situación de vida		
Problemas para dormir o cambios en los patrones del sueño		



## Consejos al hablar con su médico

# Inquietudes para discutir

Este formulario puede ayudarlo a organizar sus inquietudes, síntomas u otros temas de salud que quiera discutir con su médico. Haga una copia del formulario en blanco de modo que siempre tenga una copia limpia para utilizar. Luego, después de hacer una cita, tómese un minuto para escribir el nombre del médico y los detalles de la cita (la fecha, hora, dirección). Utilice el formulario para hacer una lista de las inquietudes que quiera discutir, comenzando desde lo más importante hasta lo menos importante.

**Médico:**

**Fecha de Cita:**

**Hora:**

**Dirección:**

**Teléfono:**

### Detalles de la cita (de más importante a menos importante)

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

### Notas

## Consejos al hablar con su médico

# Recursos de información sobre salud y envejecimiento

A continuación, una muestra de recursos que pueden ser útiles. Puede encontrar más información a través del Internet, guías médicas de casa, libros y artículos disponibles en bibliotecas, organizaciones o asociaciones nacionales u otros institutos dentro de los NIH (institutos nacionales de salud) y grupos de ayuda.

## Recursos del NIA (Instituto nacional del envejecimiento)

### Centro de información de NIA

P.O. Box 8057  
Gaithersburg, MD 20898-8057  
1-800-222-2225  
1-800-222-4225 (TTY)  
[www.nia.nih.gov/health](http://www.nia.nih.gov/health)  
[www.nia.nih.gov/espanol](http://www.nia.nih.gov/espanol)

El NIA tiene información gratuita en inglés y español, tanto en línea como en publicaciones impresas. Revise el folleto del NIA *Hablar con su médico: Una guía para personas mayores*. Visite el sitio web del NIA para encontrar estos recursos y para inscribirse en alertas por correo electrónico con respecto a nueva información.

### ADEAR (Centro de educación y derivación de la enfermedad de Alzheimer)

1-800-438-4380  
[www.nia.nih.gov/alzheimers](http://www.nia.nih.gov/alzheimers)

El centro ADEAR del NIA ofrece derivaciones e información gratuita con respecto a la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, incluyendo hojas de información y otras publicaciones.

### NIHSeniorHealth.gov

Este sitio web del NIA y la biblioteca nacional de medicina, ambas son parte de los institutos nacionales de salud, están diseñados específicamente para personas mayores. Presenta una amplia variedad de temas conocidos de salud en una manera fácil de usar y un formato fácil de entender. Además, tiene videos cortos y un botón para hacer más grande el tipo.

### Go4Life®

[www.nia.nih.gov/Go4Life](http://www.nia.nih.gov/Go4Life)

La campaña de ejercicio y actividad física en línea del NIA, **Go4Life®**, presenta videos de gimnasia, ejercicios, tarjetas electrónicas motivacionales, hojas impresas de consejos, historias de éxito, herramientas de control en línea y más.

## Otros recursos de salud del gobierno federal

### **Centros para control y prevención de enfermedades**

1600 Clifton Road  
Atlanta, GA 30333  
1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)  
1-888-232-6348 (TTY)  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

El CDC tiene información acerca de problemas de salud en Estados Unidos y el extranjero, prevención de enfermedades y lesiones y preparación para emergencias.

### **Servicio de localizador de cuidados de adultos mayores**

1-800-677-1116  
(bilingüe) [www.eldercare.gov](http://www.eldercare.gov)

El localizador de cuidados para adultos mayores es un servicio de asistencia de directorio a nivel nacional que ayuda a personas mayores y a cuidadores a localizar apoyo y recursos locales para norteamericanos mayores. Es financiado por la Administración de envejecimiento.

### **Administración de alimentos y medicinas de los EEUU**

Información de salud para el consumidor, salón 5377, edificio 32  
10903 New Hampshire Avenue Silver Spring, MD 20993  
[www.fda.gov/ForConsumers](http://www.fda.gov/ForConsumers)

El sitio web de la administración de alimentos y medicinas de los EEUU tiene información para personas mayores con respecto a medicinas de venta con receta y de venta libre, seguridad de medicamentos y maneras de disminuir los costos de medicinas.



### **Medicare**

Centros para servicios de Medicare y Medicaid  
7500 Security Boulevard  
Baltimore, MD 21244-1850  
1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)  
1-877-486-2048 (TTY)  
[www.medicare.gov](http://www.medicare.gov)

El sitio web de Medicare tiene información acerca de planes de salud y medicamentos y explica qué está cubierto por distintas secciones de Medicare.

### **MedlinePlus**

1-888-FIND-NLM (1-888-346-3656)  
1-800-735-2258 (TDD)  
[www.medlineplus.gov](http://www.medlineplus.gov)

Este sitio web de la biblioteca nacional de medicina tiene información acerca de una variedad de enfermedades y condiciones, así como también descripciones de pruebas médicas (de laboratorio).

### **Institutos Nacionales de Salud**

9000 Rockville Pike  
Bethesda, MD 20892  
1-301-496-4000  
1-301-402-9612 (TTY)  
[www.nih.gov](http://www.nih.gov)

El NIH, la agencia de investigación médica nacional, conduce y apoya la investigación sobre las causas, tratamientos y curas tanto para enfermedades comunes como raras.

Para más recursos sobre salud y envejecimiento, visite:  
[www.nia.nih.gov/health](http://www.nia.nih.gov/health)