

Como Hablarle a Su Proveedor de Cuidado de Salud: Consejos para Mejorar la Comunicación

Buena comunicación entre usted y su proveedor de cuidado de salud es esencial para su salud. Esto puede ser un poco difícil en una visita corta, especialmente si usted no se siente bien.

Es muy importante que usted comparta toda la información acerca de usted y su salud que sean necesarias para poder proveerle un cuidado de calidad. Y también es importante que su proveedor de cuidado de salud explique lo que tiene que hacer para mantenerse lo más saludable posible, en forma que sea entendido.

Aquí están lo que los expertos de la Fundación de Salud y Envejecimiento de la Sociedad Americana de Geriátrica sugiere para ayudar que usted reciba el máximo de su visita con su proveedor.

Antes de su visita

HAGA UNA LISTA

Escriba sus metas para la visita y las cosas de que usted más le interese que hablen. Trate de mantener la lista a las 2 o 3 cosas más importantes.

También trate de mantener un recuento de su salud personal. Escriba todos sus pasados y presentes problemas de salud, y cualquier cirugía u otros tratamientos que usted que usted haya tenido. Escriba también los nombres de todas las medicinas que usted haya tomado y que le hayan causado problemas o efectos secundarios desagradables. Mantenga este recuerdo al día y tráigalo en su próxima visita.

TRAIGA SUS MEDICINAS, VITAMINAS Y OTROS REMEDIOS

Ponga todas sus medicinas recetadas, las compradas sin recetas, hierbas, remedios caseros, vitaminas y otros suplementos que usted toma en una bolsa, y tráigalos durante su visita. De esta manera su proveedor conocerá exactamente lo que usted está tomando, cuando se las toma, y las dosis de cada una. Esto es importante porque algunas drogas o medicinas, hierbas y suplementos pueden interactuar con medicaciones que su proveedor pueda recetar o prescribir.

TRAIGA PAPEL Y LAPIZ

Traiga papel o un libro de notas a su visita de tal manera que usted pueda escribir lo que su proveedor le diga. Así, si tiene dificultad para recordar, entonces puede mirar sus notas

CONSIDERE TRAER UN AMIGO O AMIGA CON USTED

Un miembro de su familia o un amigo/amiga muy cercano que pueda ir con usted a su cita o visita le servirá para recordar cosas que usted pueda olvidar. Si usted quiere hablar de algo importante de manera privada, siempre puede preguntarle a su familiar o amigo/a que le permita hablar a solas con su proveedor.

LLAME AN-
TES DE SU
VISITA SI USTED
NECESITA UN
TRADUCTOR O
INTERPRETE

Si el inglés no es su primera lengua, usted puede tratar de encontrar un proveedor que hable su lengua nativa. Otras opciones incluyen traer una persona bilingüe que vaya con usted a su cita o llamar de antemano a la oficina de su proveedor y preguntarle si pueden proporcionarle un traductor o interprete.

Durante su visita

CONTESTE
LAS PREGUN-
TAS HONESTA-
MENTE

Conteste todas las preguntas que su proveedor de salud le haga a usted, aun las preguntas acerca de cosas que puedan hacerle sentirse inconfortable, tales como preguntas de problemas mentales, de alcohol, o sexo. No hay nada de que sentirse avergonzado. Su proveedor necesita información completa para poder proporcionarle el cuidado necesario, y todo cuanto usted le diga es confidencial.

HAGA
PREGUNTAS Y
REPITALAS

Asegúrese de que usted entiende todo lo que su proveedor le dice. Usted necesita-y tiene el derecho de - entender lo que su proveedor dice. Es importante que usted entienda cualquier tratamiento que su proveedor recomiende, cualquier riesgo asociado con el tratamiento, y si hay otro modo de tratamiento. Si usted no entiende, haga que su proveedor le explique. Repita cualquier instrucción en sus propias palabras. Si usted a mal entendido, su proveedor se dará cuenta de eso y le explicara en otras palabras.

MENCIONE
TRADICIONES
RELIGIOSAS O
CULTURALES

Dígale a su proveedor acerca de tradiciones religiosas o culturales que puedan afectar su cuidado. Por ejemplo, si su proveedor recomienda que usted coma alimentos que su religión prohíbe, o si usted necesita ayunar ciertas ocasiones en el año, dígame a él o ella.

PIDA
INSTRUCCIONES
ESCRITAS

Pídale a su proveedor que le dé instrucciones por escrito de tal modo que usted pueda referirse a ellas en cualquier tiempo o momento.

Despues de su visita

LLAME SI USTED
NO SE SIENTE
MEJOR, HA
TENIDO UNA
REACCION, O
SE DA CUENTA
DE QUE SE HA
OLVIDADO DE
ALGO

Actualice su record medico con cualquier nueva información. Revise cualquier instrucción o recomendación que su proveedor le haya dado. Llame a su proveedor de inmediato si:

- Si tiene preguntas o no entiende las instrucciones que le han dado
- Si no se siente mejor después de su visita
- Si siente que está teniendo una mala reacción a una nueva medicina