

El plan de cinco puntos

Hable con su médico

5

“No sólo lleve a sus hijos [al médico] cuando estén enfermos. En los exámenes anuales, nosotros tratamos al niño integralmente...lo que eso significa es que no solo hablamos de su salud física, sino de cómo le va en la escuela, sus notas escolares y cómo se está desarrollando como persona.”

*– Dr. Frank Meza,
Kaiser Permanente, Medicina Familiar*



Cuando visite a su médico, tómelo como ir a visitar a un amigo de la familia. Es mucho más que una visita rutinaria; es el tiempo para conversar sobre todo lo de su vida. Trate a su médico como a un viejo amigo: cuénteles al médico de su trabajo, la escuela, sus relaciones, el vecindario y sus amigos. Puede ser importante – especialmente si tiene un problema médico – que su médico conozca otros aspectos de su vida.

A veces los médicos son los únicos que hablan mientras que usted sólo escucha. Quizás eso le haga sentir incómodo y se olvide de hacer preguntas, o se sienta avergonzado por no entender. La buena noticia es que usted puede cambiar eso al hablar de su vida — y al médico le gustará que usted esté tomando un papel activo al hablar de su salud. En estas páginas encontrará consejos para hacer que su visita sea más provechosa y significativa.



Como con cualquier amigo, sea sincero. No oculte información que usted considere privada o vergonzosa.

Muchas veces llevamos a miembros de nuestra familia o amigos cercanos al médico – y eso es útil. Ellos pueden escuchar y ayudarle a seguir las instrucciones del médico. También pueden haber tenido experiencias que le ayuden a entender lo que el médico le diga.

Ejemplos de preguntas para hacerle a su médico:

- ¿Cómo está mi peso para mi estatura y edad?
- ¿Cuáles son los tipos de colesterol y cómo me está yendo?
- ¿Cómo sé si estoy en riesgo de tener diabetes?
- ¿Cómo está mi presión arterial?
- ¿Cuándo debería regresar para otro examen?
- ¿Cuál sería una buena rutina de ejercicios para mí?
- ¿Cómo y cuándo debo tomar el medicamento que me recetó?

Recordatorio: ¡Lleve este libro o un cuaderno para anotar éstas y otras preguntas y respuestas cuando visite a su médico!

Su médico quizás querrá saber sobre:

- Su trabajo
- Los tipos de alimentos que come cuando está en el trabajo y en la casa
- Sus hábitos de ejercicio (¿cuáles y cuánto?)
- Dónde vive (¿le gusta dónde vive? ¿por qué sí o por qué no?)
- Si vive solo o con otras personas (¿son las otras personas sanas?)
- Su método de transporte (¿pasa detenido en el tráfico mucho tiempo, usa transporte público, o camina al trabajo o a la escuela?)

Lista de verificación para su visita al médico:

- Llame al consultorio de su médico si necesita un intérprete.
- Planifique por cualquier problema de transporte que pueda tener.
- Pida que alguien de confianza lo acompañe.
- Si no se está sintiendo bien, haga una lista de sus síntomas y acuérdesse de llevarla.
- Haga una lista de los medicamentos que toma. Anote la dosis y la hora a la que los toma, incluya las vitaminas y otros suplementos.
- Procure llegar temprano en caso de que tenga que llenar formularios.
- Lleve su tarjeta de seguro médico.
- Lleve esta guía de referencia como ayuda.