

Consejos para hablar con su médico

*Dra. M. Berenice Nava
Médico internista en el
Centro Médico de Johns
Hopkins Bayview*

Ser activo en su cuidado de la salud puede ayudarle a obtener la mejor atención posible con su médico. Una forma de hacer esto es tratar de tener una buena comunicación con su médico. Los siguientes son algunos consejos para ayudarle a usted hacer su visita con su médico más productiva.

1. Hable con su médico

Asegúrese de decirle a su médico acerca de cualquier problema o preocupaciones de salud, actuales y pasadas.

Es importante que proporcione toda la información que pueda, incluso si se siente avergonzado. Dele a su médico la siguiente información durante su cita: Cualquier síntoma que está teniendo

Información personal, incluyendo si usted está estresado o si su vida está cambiando. Cualquier medicamento, vitaminas, suplementos, o remedios caseros que usted tome

2. Haga preguntas

No tenga miedo de hablar. Es importante que informe a su médico si no entiende algo. Si usted no hace preguntas, su médico pensará que usted entiende todo lo que él o ella le ha dicho.

Pregunte cada vez que usted no entienda algo. Si usted tiene preguntas antes de su cita, anótelas y hágalas durante su examen. Asegúrese de anotar las preguntas más importantes primero para asegurarse de que sean respondidas.

Dígale a su médico si usted necesita más tiempo para hablar acerca de algo. Si el médico no está disponible para ayudar, hable con un asistente médico o una enfermera en la oficina que pueda ayudarle a responder sus preguntas. No se vaya de la oficina sin respuestas a sus preguntas.

3. Lleve información a casa con usted

Tome notas durante su cita, esto le ayudara a recordar la información e instrucciones en cualquier momento que lo necesite. Apunte el teléfono de contacto por si tiene cualquier otra duda después de su cita. El consultorio de su médico es una buena fuente de información.

Conozca las personas que trabajan con su médico.

4. Mantenga un diario

Un diario le permite trazar información médica que es útil en todas sus visitas médicas. Esto es especialmente importante cuando usted tiene más de un médico.

Cosas que puede incluir en su diario son diagnósticos, tratamientos, valores de glucosa, colesterol, presión arterial y la frecuencia del pulso, así como su peso. Esta información es muy importante para su médico ya que permitirá no repetir tratamientos pasados que no han funcionado.

Recuerde una vida sana es una vida larga.

No te olvides de mandarnos tus preguntas a tusalud@latinopinionbaltimore.com