

Tu Salud en Baltimore



¿Cómo prepararse para una visita exitosa al médico?

Adriana Andrade, MD, MPH, FACP
Médico, Investigadora, Departamento de
Enfermedades Infecciosas
Universidad de Johns Hopkins



1. Prepare una lista antes de la cita

Escriba cualquier pregunta que tenga para su doctor. Su lista debería empezar con las preguntas más importantes incluyendo cualquier nuevo síntoma y cualquier asunto relacionado con sus medicamentos. De esta forma usted puede hablar sobre sus preguntas al comienzo de la cita en lugar de esperar hasta el final de su visita cuanto hay menos tiempo para hablar sobre problemas importantes. Además, asegúrese de que tiene un teléfono de contacto de la oficina de su doctor en caso de que tenga preguntas adicionales después de la cita. Finalmente, asegúrese que hace una cita de seguimiento antes de dejar la oficina de su doctor.

2. Traiga todos sus medicamentos

Es mejor que lleve todos sus medicamentos a la cita con su doctor para confirmar sus nombres y dosis. Debería también llevar las vitaminas o medicamentos naturales que pueda estar tomando. A menudo los pacientes piensan que las vitaminas y los medicamentos naturales no son medicinas “reales” y por ello, no creen que es importante hablar sobre ellos. Sin embargo, los medicamentos naturales pueden estar involucrados en interacciones de medicinas que también causan efectos secundarios. Dígale a su doctor si tiene problemas tomando los medicamentos y saltándose dosis. Es importante esta información dado que no tomar los medicamentos como están prescritos puede influir en los efectos de sus medicamentos. Además, asegúrese que pregunta a su doctor sobre la prescripción y las políticas de recarga para su práctica médica. De esta forma, usted no se quedara sin medicamentos. Su doctor también debería decirle sobre las opciones genéricas para sus medicamentos que son a menudo más baratas que los medicamentos no genéricos. Usted debería tener el nombre de una farmacia de elección e información de contacto incluyendo números de fax y teléfono.

3. Asegúrese que su doctor está informado sobre cualquier otro especialista involucrado en su cuidado

Es importante que comparta con su doctor la información de cualquier otro especialista involucrado en su cuidado médico. A menudo los especialistas también prescriben medicamentos y recomiendan test médicos. Todos sus doctores deberían acceder a todos los medicamentos que usted está tomando para que estén informados sobre cualquier posible interacción de medicamentos que pudiera causar problemas médicos. Ellos también necesitan conocer los exámenes médicos incluyendo resultados de laboratorio que pudieran afectar

su gestión de medicamentos. Además asegúrese que escribe el nombre e información de contacto de todos los doctores para que pueda proporcionar esa información cuando sea necesario. Puede que le pidan firmar una autorización de información médica, la cual debería permitir a su doctor enviar su historial médico a otros clínicos que cuidan de usted para que todo el mundo tenga una visión completa de su salud médica.

4. Hable con su doctor sobre las recomendaciones de cuidado preventivo.

No olvide revisar con su doctor las recomendaciones médicas para pruebas de prevención de enfermedades importantes. Hay varias pruebas que se usan para detectar cánceres como de pecho, próstata, y colon (intestino). Hay también pruebas de laboratorio que pueden usarse para detectar colesterol alto, VIH, otras enfermedades de transmisión sexual, y hepatitis por nombrar unas pocas. Finalmente, hay varios medicamentos que pueden ser prescritos para prevenir condiciones médicas incluyendo entre otras enfermedades del corazón y huesos.

5. Aprenda sobre los servicios ofrecidos en la oficina de su doctor.

Muchas prácticas médicas proporcionan servicios de apoyo a los pacientes tales como farmacéutico para asistir pacientes con preguntas sobre medicinas, trabajadores sociales, y enfermeros para asistir con asuntos relacionados con su salud en general y seguro. Asegúrese que la oficina de su doctor siempre tiene su información de contacto actualizada. También, es importante que usted conozca a quien contactar en la oficina de su doctor en caso que necesite hacer una cita inesperada o cancelar una consulta.

Resumen

La buena comunicación con su médico es crucial para su cuidado médico. Siga estos consejos para tener una visita productiva.

Traducción: Centro Sol



Media Partners:



EL PROGRAMA COMUNITARIO DE RADIO QUE BALTIMORE ESTABA ESPERANDO



Una producción de Latin Opinion Radio

Ahora con la magia del internet

Nos puedes escuchar desde cualquier lugar en el planeta

Hablaremos en vivo con especialistas en inmigración, salud, educación, deportes, comunidad, negocios y mucho más.

Escúchanos todos los viernes a partir de las 11 AM en www.kepachangaradio.com y en Tunein

Latinos en Baltimore el programa de radio donde el protagonista eres tú. Latin Opinion más de una década informando a la comunidad latina de Baltimore.