



# CITAS CON EL MÉDICO

## APROVECHE AL MÁXIMO SUS CITAS MÉDICAS

Generalmente, las citas con el médico son muy cortas. Muchas veces, los pacientes se van de la cita con la sensación de que no fueron escuchados. Y a veces con más dudas de las que trajeron. Esta hoja informativa describe cómo prepararse para su próxima cita y ofrece consejos para conseguir la mayor ayuda posible de su proveedor de servicios médicos. Muchos reciben atención de un asistente médico o de un enfermero practicante. Cuando esta hoja informativa habla del "doctor", se refiere a cualquiera de esos proveedores de salud.

## ELIJA EL PROVEEDOR ADECUADO

Usted no estará satisfecho con sus citas médicas si su doctor no aborda su cuidado médico de la misma manera que usted. La hoja informativa 202 brinda más información sobre la elección de un proveedor de atención médica.

## PREPÁRESE CON ANTICIPACIÓN

¿Qué ha sucedido desde su última cita? Haga una lista que pueda consultar durante su cita. Asegúrese de incluir lo siguiente:

- **Problemas de salud o síntomas nuevos;** ya sean relacionados o no con el VIH. ¿Desde cuándo los tiene? ¿Son serios? No ignore cosas como el cansancio, dormir mal, tener problemas de concentración o con el estómago ni problemas emocionales, como por ejemplo ansiedad.
- **Efectos secundarios nuevos o en aumento,** o reacciones a los medicamentos. ¿Desde cuándo? ¿Qué tan serios/graves son?
- **Adherencia:** ¿Cómo ha cumplido con su tratamiento? ¿Se ha salteado dosis? ¿Por qué?
- **Suplementos o tratamientos alternativos** que su doctor no sabe que usa.
- **Cambios importantes en su vida,** incluyendo trabajo, relaciones, cuestiones no relacionadas con el VIH, etc.

Si no tiene tiempo de hablar sobre todos los temas, enfoque su atención en los más importantes. Puede dejarle una nota

al doctor con los temas sobre los que no tuvo tiempo de consultar.

Traiga información con usted para ayudar a su doctor. Esto puede incluir botellas de medicamentos o suplementos que usa, resultados de análisis hechos por otros proveedores de atención médica, etc.

## NO PIERDA CUENTA DEL TIEMPO

¡Concurra a sus citas! Esta es la única manera de que su médico se asegure de que está recibiendo el mejor tratamiento posible para su salud. Si llega tarde puede alterar completamente el horario de su médico. Si pierde una cita, le hace perder tiempo al doctor, a los empleados del consultorio y a los otros pacientes.

Sin embargo, puede ser muy frustrante llegar a una cita a tiempo y tener que esperar. Generalmente, esto significa que antes ha surgido algún problema serio con otro paciente. Si alguna vez es usted el que tiene el problema, apreciará que su médico pase más tiempo con usted. Es aconsejable llamar a la oficina del doctor antes de salir de su casa para averiguar si el doctor está cumpliendo el horario o si se ha retrasado.

## NO TRATE DE SER UN HÉROE

Si tiene problemas para tomar correctamente sus medicamentos, ¡dígaselo a su doctor! Es posible que un efecto secundario que no le causaba problemas, ahora sea intolerable. Quizás le convenga cambiar a medicamentos con horarios más simples. Su proveedor de atención médica no puede ayudarlo si usted no le cuenta sus problemas. No trate de ser un buen paciente o de no hacer enojar al doctor. ¡Ellos desean lo mejor para su salud!

## OBTENGA RESPUESTAS

Sepa cuáles son las preguntas más importantes que tiene, antes de llegar a su cita. Es aconsejable escribirlas en un papel. Esto lo ayudará a organizar sus ideas y a no olvidarse de nada.

Lleve su lista a la consulta. Hágale las preguntas al doctor. Si se está terminando la cita y no ha obtenido respuestas, exíjalas. Los doctores deben

manejar su tiempo, pero usted debe manejar el tiempo que tiene con el doctor. Quizás solo tenga 15 minutos cada dos o tres meses, ¡Aprovéchelos!

**Medicamentos:** si le recetan un medicamento nuevo, asegúrese de llevarse información exacta sobre cómo usarlo. ¿Qué dosis, con qué frecuencia, con o sin alimentos, con el estómago vacío? ¿Debe ser refrigerado?

Sepa qué efectos secundarios puede esperar. ¿Qué puede hacer en su casa para controlarlos? ¿En qué situación debe llamar al consultorio si los efectos secundarios son muy severos o duran mucho tiempo?

**Análisis:** si su doctor quiere hacerle análisis, comprenda para qué son y qué hará el doctor con los resultados. Si no entiende para qué es el análisis o el significado de los resultados vuelva a preguntar.

No sienta vergüenza si no entiende las respuestas a sus preguntas. Dígaselo al doctor. **Insistir en obtener respuestas NO es de mala educación. Es la única manera de participar en el cuidado de su salud.**

## LLÉVESE LAS RESPUESTAS

Generalmente se intercambia mucha información durante una cita médica. Asegúrese de llevársela a su casa.

Los siguientes consejos podrían servirle:

- **Tome notas** durante la cita.
- **Pida materiales** sobre los medicamentos, los efectos secundarios, la enfermedad.
- **Trate de hablar** acerca de lo que sucedió en la cita con alguna otra persona del consultorio, como un enfermero o consejero.
- **Acuda a la cita con un amigo.** Dígale lo que quiere obtener de la cita. Puede darle una copia de sus preguntas para que se asegure de que todas son respondidas. Un amigo puede prestar atención a lo que dice el médico; y después de la cita pueden hablar para asegurarse de que usted comprendió todo.

Revisado el 15 de abril de 2009