



Cómo Aprovechar su Visita con el Médico

Al comienzo de la visita

- ▢ Entregue a su médico la información que trajo a la cita (ejemplo: resultados de pruebas, lista de medicamentos).
- ▢ Corrija cualquier información incorrecta en sus registros.
- ▢ Dígale a su médico que quiere apartar tiempo durante la visita para hablar de preguntas y preocupaciones.

Trabaje con su médico para recibir la atención que necesita

- ▢ Explique la razón de su visita y cualquier otra cosa que esté afectando su salud.
- ▢ Sea abierto/a y honesto/a.
- ▢ Comparta las cosas que influyen su cuidado (ejemplo: problemas de transporte, costos, cuidado de familiares, horario de trabajo, etc.).

Pida información clara. Pregúntele al médico:

- ▢ Le explique cualquier palabra, concepto o cálculo que no entienda.
- ▢ Sea específico/a (ejemplo: si le dicen poner hielo, pregunte con qué frecuencia).
- ▢ Use un lenguaje “normal” y cotidiano.
- ▢ Utilice ayudas visuales.

Para recordar la información importante: tome notas, grábela en su teléfono o consiga recursos impresos o en línea.

Antes de salir del consultorio del médico, asegúrese de:

- ▢ Entender todas las instrucciones y próximos pasos. Si no puede seguirlos, dígaselo a su médico.
- ▢ Saber a quién contactar si tiene preguntas y cómo comunicarse con esa persona.
- ▢ Salir con las recetas o documentos que necesite.

Use el método de “TeachBack” para asegurarse de que entiende

- ▢ Para usar este método, repita con sus propias palabras lo que su médico le dijo o le mostró, como si se lo estuviera explicando a él/ella. Puede empezar diciendo: “Déjeme asegurarme de que entendí bien...”
- ▢ Pídale al médico que corrija cualquier error o que le explique de nuevo la información si no entiende algo.



Use su teléfono para grabar las instrucciones y poder revisarlas después.