

Cómo Prepararse para una Visita al Médico

Para la próxima visita con tu doctor, es recomendable que te prepares para que aproveches al máximo tu tiempo y recibas una mejor atención médica.

- ▣ Antes de tu cita médica, haz una lista de:
 - Razones de tu visita y qué quieres lograr con ella (por ejemplo: una receta médica, una remisión).
 - Tus preguntas e inquietudes.
 - Qué te pasa o qué ha cambiado, incluyendo:
 - qué se siente diferente o peor
 - cuándo empezaste a sentirte así
 - con qué frecuencia te sientes así
- ▣ Verifica que tu seguro médico cubra la visita.
- ▣ Averigua qué documentos o resultados debes llevar (por ejemplo: resultados de laboratorio).
- ▣ Reúne todo lo que necesites para la cita (por ejemplo: lista de medicamentos, tarjeta del seguro médico).

Pídele a una persona de confianza que te acompañe y hablen sobre cómo puede ayudarte (por ejemplo: tomando notas, haciendo preguntas). Si nadie puede ir contigo, ponlos en altavoz o en una videollamada durante la cita.



Si no tienes a alguien que te acompañe, busca a una persona de apoyo en una organización local o pídele recursos a tu doctor o a un amigo.

Audio

