

Como hablar con mí equipo de atención médica

Destreza: Poder hablar directamente con tu equipo de atención médica (contestar preguntas y participar en las decisiones).

Prepárate para la cita anotando lo que posiblemente te pregunte el equipo médico. Por ejemplo:

- Tu nombre, edad y los antecedentes de la salud en forma breve.
- Las medicinas que estés tomando.
- Las preocupaciones que tengas.

Trata de anotar tres preguntas que le quieras hacer al equipo de atención durante la consulta. Por ejemplo, podrías anotar preguntas si:

- No entiendes algo de tu enfermedad.
- Quieres cambiar algo del tratamiento.
- Necesitas más información para tomar buenas decisiones.

Practica unas veces con las personas con quienes te sientas más a gusto del equipo de atención.

No se te olvide anotar la nueva información o cambios en el tratamiento.

Lo que tienes que traer a la cita:

- Identificación
- Tarjeta de seguro
- Co-pago, en caso necesario
- Lista de medicinas
- Lista de alergias
- Lista de otros profesionales de la salud que consulta
- Las formas que el equipo médico tenga que llenar
- Una lista de las preguntas que tengas que hacer y algo en donde anotar

Actividades:

- Practica hablar con los profesionales médicos y el personal con los que te sientas más cómodo.
- Haz preguntas cuando no entiendas.
- Conoce tus derechos como paciente.
- Pregunta si puedes acompañar a tus padres a sus citas médicas para que veas cómo ellos interactúan con su equipo de atención médica.