

# Siéntase más informado(a) y seguro(a) de sí mismo(a) en su próxima visita médica

*¿Ha salido, alguna vez, de una cita médica confuso(a), frustrado(a) o sin saber lo que tiene que hacer a continuación?*

*No está solo(a). Más del 80% de los pacientes se olvidan de lo que les dijo el médico antes de llegar a su casa. También puede que le resulte difícil leer y llenar los formularios médicos.*

*Tenemos buenas noticias para usted: puede mejorar su capacidad de interpretar los datos sobre su salud para sacar el mejor partido de sus visitas médicas y tomar decisiones importantes sobre su salud y la salud de su familia.*

## **Siéntase más informado(a) y seguro(a) de sí mismo(a) en su próxima visita médica**

### **Haga preguntas**

Antes de su próxima cita médica, prepárese con antelación escribiendo las preguntas que pueda tener, tales como:

- ¿Le preocupa algún problema o asunto?
- ¿Qué medicamentos tomo? ¿Para qué es cada uno de mis medicamentos?
- ¿Qué puedo hacer para estar más saludable en el futuro?

### **Tome notas**

Es difícil recordar todo lo que le dice el médico. Tome nota de toda la información importante. También es posible que su médico le de las notas que tomó en la computadora. Archive esas notas en su casa en un lugar fácil de encontrar.

### **Si es posible, lleve alguien con usted a la visita**

Un familiar o amigo(a) le puede apoyar, lo que puede ser extremadamente útil cuando no se siente bien. Le pueden ayudar a llenar los formularios y a escribir las instrucciones del médico.

### **Use fuentes de confianza**

Tenga cuidado con la información errónea que hay en Internet. Busque información en las agencias de salud del estado o del gobierno de los EE.UU., universidades y facultades médicas, organizaciones sin ánimo de lucro y fuentes de noticias sobre la salud de confianza.

**¡Tenga confianza en usted mismo(a)!** Póngase como objetivo salir de su próxima cita sabiendo exactamente lo que tiene que hacer a continuación. Si no está seguro(a) de algo, dígalos y pida ayuda.

## Las 10 preguntas más importantes que debe hacer a su médico

1. *¿Ha salido, alguna vez, de una cita médica confuso(a), frustrado(a) o sin saber lo que tiene que hacer a continuación?*

---

---

---

---

---

2. *¿Qué pruebas de evaluación se recomienda que haga?*

---

---

---

---

---

3. *¿Qué vacunas se recomienda que me ponga?*

---

---

---

---

---

## Las 10 preguntas más importantes que debe hacer a su médico

4. *¿Está mi peso en un nivel saludable en relación a mi estatura?*

---

---

---

---

---

5. *¿Qué objetivos de salud debo establecer?*

---

---

---

---

---

6. *¿Cómo puedo ajustar mi estilo de vida para mejorar mi salud?*

---

---

---

---

---

## Las 10 preguntas más importantes que debe hacer a su médico

7. *¿Son normales mis sentimientos de tristeza/ansiedad/estrés?*

---

---

---

---

---

8. *¿Hay opciones más baratas para mis medicamentos?*

---

---

---

---

---

9. *¿Cuáles son los efectos secundarios de mi tratamiento?*

---

---

---

---

---

