



Aproveche al Máximo sus Consultas con el Médico



Hay algunas cosas que usted puede hacer antes, durante y después de sus consultas con el doctor para obtener una excelente atención médica. Dedique un poco de su tiempo para planear con anticipación. Esto le ayudará a obtener respuestas a sus dudas, comprender mejor sus opciones de tratamiento y saber cuál es el próximo paso.



Cómo Prepararse para su Cita

Haga una lista y llévela con usted

Usted encontrará una útil hoja de trabajo al reverso de esta guía. Si usted prefiere elaborar su propia lista, le recomendamos incluir lo siguiente:

- **Las preguntas que usted desea hacer.**
Ejemplos: ¿Por qué me siento así? ¿Cómo ha sido mi progreso? ¿Qué otra cosa puedo hacer para sentirme mejor? ¿Me he realizado todas las pruebas de detección necesarias para alguien de mi edad?
- **Las cosas que usted desea decirle o mostrarle a su médico.** Esto podría incluir sus síntomas, sus antecedentes familiares o si usted ha estado con otras personas enfermas.
- **Todos los medicamentos y suplementos que usted está tomando actualmente.**
Recuerde incluir los medicamentos disponibles sin receta médica, las vitaminas y los remedios herbales. Mejor aún, lleve con usted todos estos artículos para que su médico pueda leer las etiquetas.
- **Cualquier alergia que usted tenga, incluyendo las reacciones adversas que haya tenido con el uso de medicamentos.**

Considere si alguien debe acompañarlo a su cita

Tal vez sea recomendable que un pariente o amigo de confianza lo acompañe. Esto puede

ser especialmente útil si usted no se siente bien o si tiene problemas graves de salud. Esta persona puede escuchar con atención y tomar notas.



Durante su Cita

- **Explique el motivo de su visita.**
- **Responda a las preguntas del médico.**
Sus respuestas claras y completas le ayudarán al médico a determinar cuál pudiera ser el diagnóstico.
- **Escuche el diagnóstico de su médico.**
¿Entiende usted lo que le está diciendo el médico? Si usted tiene alguna duda, pregunte.
- **Haga preguntas sobre cualquier medicamento, análisis o procedimiento que le recomiende su médico.** Recuerde que un tratamiento más prolongado no siempre significa una mejor atención médica. Es recomendable preguntar sobre los riesgos, los efectos secundarios, las opciones de tratamiento alternativo y lo que el médico espera averiguar del procedimiento.
- **Continúe con las demás preguntas de su lista.** Pregunte cualquier duda que su médico no haya respondido y tome notas.
- **Entérese de cuáles son los siguientes pasos.** Antes de salir del consultorio, averigüe bien cuáles son los siguientes pasos y cuándo deben tomarse.

You can get this document in another language, large print, or another way that's best for you. Call toll-free (800) 431-4135. TTY users call (800) 735-2900.

Usted puede recibir este documento en otro idioma, impreso en letra más grande o de cualquier otra manera que sea mejor para usted. Llame al número gratuito (800) 431-4135. Los usuarios del servicio TTY pueden llamar al (800) 735-2900.



Seguimiento

- **Ponga de su parte.** Es probable que usted haya acordado hacer algo: acudir a realizarse un análisis, programar una cita de seguimiento, probar un medicamento nuevo. Asegúrese de hacer lo que le corresponda.
- **Esté atento ante cualquier posible problema.** Por su seguridad, manténgase alerta durante las primeras horas o días después de iniciar un nuevo medicamento o tratamiento. Si usted tiene algún problema o síntoma nuevo, avise de inmediato a su médico.
- **Comuníquese al consultorio si es necesario.** Si usted tiene alguna duda o inquietud después de su cita, llame al consultorio de su médico. Si usted está esperando una llamada telefónica para conocer los resultados de sus análisis o programar alguna prueba y nadie se ha comunicado con usted, llame al consultorio del médico.



Utilice a PacificSource como un Recurso

Comuníquese con nuestro equipo de Servicio al Cliente si usted tiene alguna duda. Podemos ayudarle con lo siguiente:

- Informarle si una cirugía, un procedimiento o un medicamento debe ser previamente aprobado.
- Ayudarle a encontrar a un médico que pertenezca a la red de su plan.
- Responder a las dudas que usted tenga sobre la Explicación de Beneficios (EOB) o alguna reclamación.



Parece ser que usted tiene espondiloartrosis.



Cómo Hacer sus Preguntas

Muchas personas se abstienen de realizar preguntas durante sus citas con el médico. Algunas personas sienten pena, mientras que otras piensan que tomará demasiado tiempo o no están seguras de lo que van a decir.

A veces es difícil hacer preguntas. Pero recuerde que se trata de su cuerpo. Usted necesita—y merece—comprender lo que le está diciendo su médico o profesional de la salud.

- Tómese su tiempo y piense en lo que le haya dicho el médico.
- Haga preguntas que le ayuden a entender claramente el diagnóstico.
- Consulte su lista de preguntas o utilice la hoja de trabajo al reverso de este folleto como una guía.

Otras Maneras de Obtener Información

Si usted no entiende las respuestas a sus preguntas iniciales, estas son algunas formas de volver a preguntar:

Lo siento, pero realmente no entiendo eso. ¿Podría explicármelo de otra manera?

No entiendo muy bien el motivo de la prueba. ¿Qué información obtendremos si la realizo?

No me queda claro cuáles son mis opciones de tratamiento. ¿Podría usted anotarlas?

Al reverso usted encontrará la hoja de trabajo para sus consultas con el médico.

Un momento—quiero entender claramente lo que significa eso.



¿Qué es? ¿Es grave? ¿Cómo puedo obtener más información al respecto?

Prepárese para su **Consulta con el Médico**

Este formulario le ayudará a recordar la información importante.

Es posible que usted desee hablar de estas cuestiones con su médico.

Nombre del médico:

Fecha de la consulta:

Llene esta sección antes de su cita.

Preguntas o inquietudes (síntomas, cuándo comenzaron, antecedentes familiares relevantes, etc.):

Medicamentos disponibles con o sin receta médica o suplementos que usted esté tomando. Enliste cualquier alergia:

Llene las siguientes secciones durante la consulta.

Si su médico le recomienda medicamentos, análisis, pruebas de detección o procedimientos:

¿Cuál es el diagnóstico o padecimiento a tratar?

¿Nombre de la prueba o el procedimiento?

¿Cuáles son los riesgos?

¿Son estas pruebas de rutina o de diagnóstico?

¿Existen otras opciones?

¿Cómo me preparo?

Si su médico le prescribe medicamentos:

¿Cuál es el nombre del medicamento?

¿Causa reacciones secundarias?

Al terminar la consulta, pregunte:

¿Necesito regresar para otra consulta?

¿Puedo llamar por teléfono para averiguar los resultados de la prueba?

¿Qué señales de peligro debo tener en cuenta?

¿Qué otra cosa debo saber?