

## Consejos para Hablar con su Proveedor Médico

Usted y sus proveedores médicos trabajan para conseguir el mismo objetivo – que usted esté saludable. Sus doctores, enfermeras, y otros proveedores médicos pueden hablar con usted de su salud y asistirle con cualquier problema médico que pueda tener. Aquí encontrará algunos consejos para aprovechar al máximo el tiempo que pasan juntos durante las consultas.

**Use las visitas a la clínica y el hospital para aprender a cuidarse de forma óptima.** La buena salud depende de usted.

**Participe en las decisiones relacionadas con su atención médica.** Hable con sus proveedores médicos y planee su atención médica con ellos.

**Cuando haga una cita, averigüe si necesita hacerse exámenes antes.** En algunos casos, es posible que no pueda comer o beber hasta que se realice la prueba. Pregunte si puede tener la prueba antes de su cita. Quizás pueda obtener los resultados cuando se reúna con su proveedor médico.

**Prepárese para su cita.** Piense en la razón de la visita a la clínica. Apunte lo que quiere decirle a su proveedor médico o las preguntas que pueda tener. Puede que desee traer a alguien con usted a la cita.

**Hable claramente sobre su problema médico y cómo se siente.** Antes de su visita a la clínica, quizás deba apuntar:

- Durante cuánto tiempo ha tenido su problema médico
- Qué ha hecho al respecto
- Cómo ha evolucionado su problema médico o si este se ha mantenido igual.
- Qué mejora o empeora el problema

**Indique a sus proveedores médicos qué ha estado haciendo respecto a su problema.** Si ha estado tratándose a sí mismo o si ha cambiado el tratamiento que le sugirieron, informe a su proveedor. Para atenderle de forma óptima, sus proveedores médicos necesitan saber cómo se está cuidando a sí mismo.

**Escuche atentamente lo que le dice su proveedor.** Si no lo entiende, haga preguntas. Pregúntele lo siguiente:

- Cuál es su problema médico
- Cuál fue la causa
- Qué debe hacer en cuanto a su problema
- Cuándo mejorará
- Necesita o no una cita de seguimiento

**Asegúrese de que conoce y está de acuerdo con la manera en que el proveedor médico tiene planeado asistirle.**

- Repita lo que ha oído para asegurarse de que entiende lo que se dijo.
- Asegúrese de que las instrucciones sean adecuadas para usted. Si no es así, informe a su proveedor. Es posible que pueda cambiar el plan para satisfacer mejor sus necesidades.
- Entienda los efectos secundarios y qué esperar con cualquier medicamento nuevo.
- Averigüe a quién debe llamar si tiene preguntas una vez que esté a casa.
- Llévese el resumen de la visita a casa cuando acabe su cita en la clínica. También lo puede encontrar en *MyChart*.

**Pida más información si la necesita.** Si no entiende algo, pida al doctor, enfermera, u otro proveedor que se lo explique. Tome notas o pida una hoja con la información escrita si cree que esto le ayudará.

The English version of this *Health Facts for You* is #4377.

Su equipo de cuidados médicos puede haberle dado esta información como parte de su atención médica. Si es así, por favor úsela y llame si tiene alguna pregunta. Si usted no recibió esta información como parte de su atención médica, por favor hable con su doctor. Esto no es un consejo médico. Esto no debe usarse para el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición médica. Debido a que cada persona tiene necesidades médicas distintas, usted debería hablar con su doctor u otros miembros de su equipo de cuidados médicos cuando use esta información. Si tiene una emergencia, por favor llame al 911. Copyright © 5/2019 La Autoridad del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería. HF#4377s.

## Tips for Talking with Your Health Care Provider

You and your health care providers are working toward the same goal - good health for you. Your doctors, nurses, and other health care providers can talk with you about your health. They can help you with any health problems that you may have. Here are a few tips to make the most of your time together.

**Use clinic and hospital visits to learn how to best care for you.** Good health depends on you.

**Be a partner in decisions about your health care.** Talk with your health care providers. Plan your care with them.

**When you make an appointment, find out if you need to have any tests before you come in.** In some cases, you may have to wait to eat or drink until after a test is done. Ask if you can do the test before your appointment. You may be able to get the results when you meet with your health care provider.

**Prepare for your visit.** Think about the reason for your clinic visit. Write down what you want to tell your health care provider or any questions you may have. You may want to bring someone with you.

**Be clear about your health problem and how you feel.** Before your clinic visit, you may want to write down:

- How long you have had your health problem
- What you have done about it
- How your health problem changed or stayed the same
- What makes it better or worse

**Tell your health care providers what you have been doing about your health problem.** If you have been treating yourself or changed the treatment suggested to you, let your provider know. To best help you, your health care providers need to know how you are caring for you.

**Listen carefully to what your provider tells you.** If you don't understand, ask questions. Ask your health care provider:

- What your health problem is
- What caused it
- What you should do about your health problem
- When it will improve
- If you need a follow-up visit

**Make sure you know and agree with how your health care provider plans to help you.**

- Repeat what you have heard to make sure you understand what was said.
- Make sure the instructions are right for you. If they aren't, let your provider know. Your provider may be able to change the plan to better meet your needs.
- Understand side effects and what to expect from any new medicines.
- Find out who to call for any questions you may have after you go home.
- Take your after-visit summary sheet when you are done with a clinic visit. You can also find it in MyChart.

**Ask for more information if you need it.** If you don't understand something, ask your doctor, nurse, or another provider to explain it. Take notes or ask for a written sheet if this would help you.