

YOUR HEALTH, YOUR WAY:

Consejos para mejorar las visitas de atención médica

USTED TIENE UN ROL IMPORTANTE EN CADA ETAPA

DE SU RECORRIDO HACIA LA SALUD. Así esté buscando ayuda para un problema de salud específico o se esté haciendo un chequeo, las visitas de atención médica son una parte importante para respaldar su salud y bienestar.

Es recomendable que todos se hagan un chequeo todos los años para mantener una buena salud y detectar posibles problemas. Además, usted conoce mejor que nadie su cuerpo y es importante buscar atención médica con anticipación cuando siente que algo no está bien.

Visitar a su proveedor de atención médica (HCP) puede ser estresante, aterrador o abrumador. Estos consejos pueden ayudarle a aprovechar al máximo cada consulta médica.



Prepárese antes de ir

Hable abiertamente. Es normal sentir incomodidad cuando comparte información sobre los períodos, la orina, las heces, el sudor o el flujo y la secreción vaginal. Compartir información sobre cómo funciona o no su cuerpo sirve para que el profesional médico conozca más sobre su salud y sepa cómo brindarle el mejor tratamiento si es necesario. Si siente incomodidad cuando habla de estos temas, practique explicando sus síntomas, porque cuanto más hable sobre esto, más fácil le resultará. Recuerde que el profesional médico habla regularmente de este tipo de cuestiones con los pacientes.

Anote todo. Arme una lista de cualquier cosa que le duela en el cuerpo, le preocupe o que sea algo nuevo o diferente que antes. Incluya no solo aspectos de su salud física sino también de su salud mental. Utilice esto para hacer una lista de preguntas para el profesional médico y ordene las preguntas más importantes en la parte superior. Anote todos los medicamentos recetados o de venta libre y los suplementos nutricionales (por ejemplo, vitaminas) que toma. Guarde todo esto en un cuaderno o en el teléfono para llevarlo a la consulta. El National Institute on Aging, parte de los Institutos Nacionales de Salud, tiene [hojas informativas gratuitas que se pueden descargar](#) para ayudarle a prepararse para su próxima cita.

Reúna y comparta sus antecedentes médicos y los de su familia. Su historial médico es importante. Puede incluir información sobre sus períodos, embarazo, salud mental y cualquier enfermedad que pueda haber tenido. Si lo tiene, la información sobre la salud de sus padres, hermanos e incluso sus abuelos también sirven para tener una idea sobre sus riesgos de salud, ya que muchas afecciones son genéticas.

Lleve un acompañante. Si quiere tener apoyo durante su consulta, puede pedirle a un amigo o familiar que la acompañe. Así puede sentirse más cómoda durante la consulta, ayudarle a recordar sus preguntas y anotar los pasos a seguir que le dé su profesional médico. Incluso pueden interceder por usted, si es necesario. Aunque lleve a un acompañante, siempre puede pedirle a esa persona que salga del consultorio para poder hablar en privado con el profesional médico.

Hable con honestidad. Si está nerviosa o asustada por las consultas de atención médica, no le gusta cómo la han tratado antes o siente que la juzgarán, sepa que no está sola. Hay otras personas que han sentido y vivido lo mismo, pero las consultas de atención médica no tienen por qué ser así. Comparta sus inquietudes con el médico. Infórmele que le importa su salud y que desea que la visita sea positiva y exitosa. Usted y el profesional médico deben trabajar en equipo para que usted tenga una buena salud y aborde cualquier inquietud.



Conozca sus derechos como paciente y comparta sus opiniones

Conozca sus derechos. Entre los [tantos derechos](#) que tiene como paciente, tiene derecho a comprender sus opciones de tratamiento y a recibir una atención respetuosa. Si el profesional médico no le explica las cosas con claridad, le hace sentir mal sobre su cuerpo por cualquier motivo o dice que sus problemas no son reales, exprese sus inquietudes y comunique sus necesidades.

Tenga una conversación abierta. Cuando el profesional médico hable, escúchelo atentamente y tome nota de las orientaciones que le dé. Su profesional médico también debería escucharla. Es posible que tenga más preguntas a medida que vaya hablando; también es importante que las haga. Si no entiende algo que le está diciendo su profesional médico, *siempre* está bien pedir una explicación para que pueda comprender mejor.

Sepa que los cambios y las segundas opiniones están bien

Consulte con otro profesional de atención médica. Si no se siente segura con un plan de tratamiento, no se responden sus preguntas o no se siente escuchada, puede buscar otro profesional médico que la comprenda mejor o que podría hacerla sentir más cómoda. A veces, las consultas de telesalud pueden darle opciones nuevas o adicionales.



Tome el control y haga los seguimientos

Dé los próximos pasos. Siga todas las instrucciones dadas por su profesional médico, que pueden abarcar la programación de su próxima visita, pruebas o análisis de laboratorio y el seguimiento de su plan de tratamiento.

Mantenga el contacto. Pregunte a su profesional médico cómo comunicarse con él si tiene preguntas o novedades. Si ofrecen un portal de atención médica, regístrese si puede acceder fácilmente desde una computadora o un smartphone. Es una buena manera de compartir y controlar su información rápidamente. Si recibe los resultados de una prueba y necesita ayuda para comprenderlos, siempre puede comunicarse con el consultorio del profesional médico.

Tenga un registro de su salud. Después de su visita, anote lo que le dijo el médico, tenga una lista con los pasos a seguir o nuevas preguntas y observe cómo se siente acerca de su salud y tratamiento con el tiempo.

Priorice su cuidado personal.

El autocuidado siempre es importante, especialmente cuando se trata de un problema de salud o un cambio de tratamiento. Pregunte al profesional médico cómo puede mejorar su salud en el hogar, controlar el estrés y priorizar su bienestar. Explore más sobre [estrategias de autocuidado](#) de los Institutos Nacionales de Salud.

Conozca más. Busque información sobre sus afecciones y opciones de tratamiento en fuentes confiables. El sitio web de la Oficina de Salud para la Mujer del HHS [womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov) es un buen lugar donde comenzar. Conocer más le ayuda a tomar mejores decisiones.

¿Quiere conocer más?

Explore nuestro kit de herramientas completo, que incluye más recursos útiles, en www.womenshealth.gov/nwhw.