

CÓMO HACER QUE MI VISITA AL MÉDICO CUENTE

*Aproveche al máximo sus visitas médicas.
¡Haga las preguntas adecuadas y obtenga respuestas!*

¿Alguna vez ha ido a su proveedor de atención primaria (primary care provider; PCP) o a otro médico con varias preguntas en mente, sólo para olvidar la mayoría de ellas para cuando llega al consultorio? ¿Alguna vez su médico le ha dado instrucciones que se le olvidaron inmediatamente después de la cita? ¡Eso nos pasa hasta a los mejores! Use la lista de control que se encuentra al otro lado de la hoja para prepararse para su cita siguiente.

No tema hablar de manera abierta y sincera con su médico. Si tiene preguntas, hágalas. Compartir información con su médico y hacer preguntas mejorará la atención que recibe. Su médico está ahí para ayudar. Sabemos lo abrumador que puede resultar prepararse para una visita médica. Use esta lista de control para ayudarse a mantenerse al tanto de todas las preguntas o notas que tenga antes, durante y después de la visita.



Antes de su visita

- Llame para confirmar su cita. Asegúrese de que el médico que visitará pertenezca a la red de Peach State Health Plan.
- Anote sus preguntas para que no las olvide. Recuerde que ¡todas las preguntas son importantes!
- Lleve un registro de todo síntoma que tenga.
- Traiga una lista completa de sus medicamentos, incluidos los recetados, los de venta sin receta y los suplementos.



Durante su visita

- Traiga su lista de preguntas, medicamentos actuales y síntomas.
- Haga sus preguntas y anote las respuestas.
- Hable con su médico sobre su diagnóstico y tratamiento. Pregunte si hay alternativas.
- ¡Anote las instrucciones que le dé el médico para que no las olvide después!



Después de su visita

- Repase sus notas y recoja en su farmacia sus medicamentos de venta con receta.
- Si le hicieron análisis de sangre u otras pruebas, llame para pedir los resultados.
- Hable de su cita con un familiar de confianza. Esta persona puede ayudarle a mantenerse en el buen camino.
- Programe una visita de seguimiento si es necesario, así como su próxima cita de prevención. Actualice su calendario.

Hoja de trabajo para visitas al consultorio



Complete esta sección antes de sus citas.

Nombre del médico _____ Fecha de la visita _____

Anote todos los medicamentos que use actualmente, incluidos los que se venden sin receta y los suplementos.

Si necesita más espacio, haga otra lista y llévela al consultorio.

Medicamento	Dosis (miligramos)	Hora en que lo toma

¿Tiene algunas inquietudes de salud sobre las que quiera hablar?

¿Ha habido algún cambio en su vida familiar desde su última visita?

Mudanza Cambio de trabajo Separación Muerte en la familia Divorcio Otro (describalos): _____

--



Llene esto durante su cita.


Temas para hablar con su médico:

Todos: Pregunte si puede obtener su vacuna contra la gripe en su consultorio en el otoño. Pregunte si padece usted alguna enfermedad que pueda beneficiarse del tratamiento con aspirina.

Fumadores: Considere aprovechar la visita para hablar con su médico sobre dejar de fumar.

Mujeres: Considere preguntar sobre la planificación familiar, el examen de mujer saludable, la detección de cáncer de mama.

Hombres: Considere preguntar sobre el examen de próstata, los problemas para orinar, la planificación familiar.

Recetas de su médico:	
Medicamento	
¿Hay una alternativa genérica?	Dosage
Instrucciones	
Remisiones de su médico:	
Laboratorio	Especialista
Imágenes	
 <i>Consejo: Confirme que todas las remisiones se hagan a proveedores participantes en Peach State Health Plan. De lo contrario, pida una remisión a un proveedor que esté dentro de la red.</i>	
Notas de su visita al médico:	
Mi próxima cita es:	

Conozca sus números

Saber cuáles son sus cuatro números siguientes puede ayudarle a hacerse cargo de su salud.

¿Cuál es mi presión sanguínea?
¿Se encuentra en el rango óptimo?
(Meta: <140/90) _____

¿Cuál es mi índice de masa corporal (IMC)?
¿Se encuentra en el rango óptimo?
(Meta: < 25) _____

¿Cuál es mi nivel de azúcar en la sangre?
¿Se encuentra en el rango óptimo?
(Meta para ayuno en no diabéticos: <100) _____

¿Cuál es mi nivel de colesterol total?
¿Se encuentra en el rango óptimo?
(Meta: total <200) _____



El seguimiento DESPUÉS de sus visitas.

Cuidarse la salud es un proceso continuo. No olvide dar seguimiento después de cada visita a su médico. ¡Consulte el frente de esta hoja para ver útiles consejos!

Si tiene alguna pregunta, visítenos en pshp.com.