

SU CITA MÉDICA

QUÉ HACER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE UNA CITA MÉDICA

ANTES

1 PLANIFIQUE

- ✓ Llame y confirme su cita.
- ✓ Tenga a la mano la tarjeta de su plan médico, documentación o referido.
- ✓ Confirme la dirección física de su proveedor de servicios, teléfono, método de pago, accesibilidad y estacionamiento (ejemplo: si es pagando o gratis).

2 TENGA UNA LISTA

- ✓ Prepare una lista de los medicamentos (recetados o no recetados) que está tomando, con sus respectivas dosis. Además, escriba sus preocupaciones y nuevos síntomas.
- ✓ Puede colocar los medicamentos en una bolsa o funda y llevarlos con usted, de ser necesario.
- ✓ Lleve los documentos que se le requiera presentar, ejemplos: resultados de análisis de sangre, estudios.

3 INFORME DE SU CITA A UN FAMILIAR O AMIGO

- ✓ Hable sobre su cita con un familiar o amigo de confianza y su disposición a que alguien lo acompañe.
- ✓ Lleve merienda, algo de tomar (agua) y un abrigo.
- ✓ Considere llevar algún tipo de entretenimiento, como: crucigrama, sudoku, otros.

DURANTE

4 PREGUNTE Y RESPONDA

- ✓ Llegue a tiempo a su cita.
- ✓ Haga las preguntas necesarias, anote las respuestas y responda a las observaciones de su proveedor: sea sincero y no tenga vergüenza de compartir información.
- ✓ Explique sus síntomas o cualquier problema con medicamentos y pregunte por alternativas de tratamiento.
- ✓ No se vaya de la consulta con dudas y coordine su cita de seguimiento con la persona a cargo.

DESPUÉS

5 DOCUMENTE SUS EXPERIENCIAS

- ✓ Continúe llevando un registro de sus síntomas. Documente y anote si es posible:
 - qué tratamientos fueron efectivos
 - cualquier efecto secundario
 - cualquier otro nuevo síntoma o cambio(s)

6 RECUERDE CALENDARIZAR Y COMPARTIR LA PRÓXIMA CITA

- ✓ Incluya las citas de seguimiento en su calendario. Pídale a un amigo o familiar que también las agende en su calendario.
- ✓ Pregúntele si le llamará o enviará un mensaje de texto o por correo electrónico para recordarle su cita.
- ✓ Considere añadirlo en los recordatorios y calendario de su teléfono inteligente o agenda.

Este esfuerzo está subsidiado con fondos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC #NH750T000085).

