

Cómo hablar con su médico



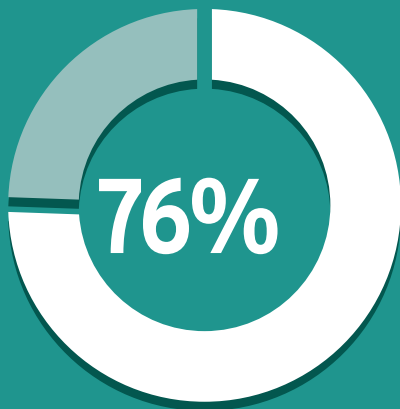
Boletín de salud

Visite nyc.gov/health para encontrar cualquier Boletín de salud.
Llame al **311** para pedir copias gratis.



Establezca una relación sólida con su médico

Tener una relación basada en el respeto, la comunicación y la confianza es importante para su salud.



En un estudio realizado por Consumer Reports, los médicos dijeron que establecer una relación a largo plazo con un médico de atención primaria es lo más importante que un paciente puede hacer para obtener una mejor atención médica; **76 %** de esos médicos dijo que esto ayudaría “muchísimo”.

Fuente: “What Doctors Wish Their Patients Knew” (Lo que los médicos desean que sus pacientes supieran), informe de marzo de 2011 de Consumer Reports para los miembros del National Business Group on Health.

Esfuércese por ser proactivo

- Al visitar al médico, algunas personas se sienten nerviosas. Aunque esto le suceda a usted, intente ser proactivo y convierta su visita en una conversación con su médico.
- Haga preguntas cuando no comprenda lo que escucha o ve. Pida copias de documentos escritos que pueda llevarse a casa.
- Repita la información con sus propias palabras: "Entonces, creo que lo que usted está diciendo es que... ¿Le entendí bien?"

Convierta la visita en una conversación

Usted comparte lo que le preocupa sobre su salud.

El médico le hace preguntas.

Usted le responde.

El médico lo examina, le da consejos y le recomienda análisis y tratamientos.

Usted hace preguntas.

El médico le responde.

Juntos elaboran un plan de seguimiento y cuidan de su salud.

Prepárese para su visita

Lleve todos los artículos siguientes que pueda:



Medicamentos que esté tomando, incluyendo los recetados, de venta libre, herbales y suplementos



Tarjetas de seguro médico



Preguntas que haya anotado acerca de sus preocupaciones de salud actuales



Un papel o un teléfono inteligente para tomar notas



Si necesita servicios de interpretación de idiomas, llame por teléfono antes de su visita o comuníquelo a la recepción apenas llegue. Usted puede recibir servicios de idiomas gratuitos en todos los hospitales y clínicas administrados por la Ciudad.

Sea franco sobre sus síntomas y preocupaciones

- Recuerde: su salud es digna del tiempo de su médico.
- Mencione cualquier preocupación que tenga con respecto a su bienestar emocional, pues este afecta a su salud física y es tan importante como cualquier otro problema de salud.
- Si le resulta difícil leer o comprender números, será útil que se lo informe a su médico para que pueda brindarle la mejor atención posible.
- Si le preocupa el costo de sus medicamentos, dígaselo a su médico. Es posible que haya medicamentos o programas de menor costo disponibles.

Un médico que es el adecuado para usted:

Hará que usted se sienta cómodo.

Le dará respuesta a sus preocupaciones.

Le proporcionará el mismo nivel de atención médica independientemente de la información que usted le comparta.

Si no se siente cómodo con su médico, o si cree que su médico no responde a sus preocupaciones, considere buscar uno nuevo.

Recursos

Síguenos



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

Reciba ayuda para obtener un seguro médico de bajo costo o gratis

Visite nyc.gov/health y busque **Insurance** (seguro)

Suscríbase

Para obtener una suscripción gratuita por correo electrónico, visite nyc.gov/health/pubs



Visite nyc.gov/health para obtener este Boletín de salud en otros idiomas y otros documentos de salud traducidos. Usted tiene derecho a recibir servicios en su idioma. Estos servicios se prestan de forma gratuita en todas las oficinas y clínicas del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York.