

Capítulo 4

Yo y mi médico



En este capítulo puede encontrar información sobre:

1. ANTES: Cómo prepararme para mi cita médica
2. DURANTE: Cómo aprovechar al máximo mi cita
3. DESPUÉS: Seguir las recomendaciones de mi médico
4. ¿Qué aprendí?

1. ANTES: Cómo prepararme para mi cita médica

Hacer una cita médica:

El primer paso antes de ir a su médico es hacer su cita:

- Busque un horario que sea conveniente tanto para usted como para su médico.
- Sepa dónde está localizado el consultorio de su médico.
- Informe a su médico si necesita un intérprete.
- Asegúrese de que el consultorio del médico sea accesible y de que pueda adaptarse a sus necesidades.

Solicitud de adaptaciones/ajustes razonables

Si necesita alguna adaptación/ajuste razonable, deberá informar al personal de recepción antes de su cita. Estos son algunos ejemplos:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Accesible para silla de ruedas | <input type="checkbox"/> Lugar privado para esperar |
| <input type="checkbox"/> Ansiedad/nerviosismo con los médico | <input type="checkbox"/> Tiempo adicional |
| <input type="checkbox"/> Mesas de examen accesibles | Otras: _____ |

Transporte

Es importante saber cómo llegará y regresará de su cita.

- Si toma el transporte público, recuerde su pase de transporte o su dinero.
- Si tiene una persona de apoyo que va con usted, asegúrese de programar con tiempo.
- Si tiene previsto viajar en auto, pregunte al consultorio de su médico sobre opciones de estacionamiento.
- Si recibe un servicio de “puerta a puerta” o transporte médico, asegúrese de programarlo con anticipación.

Nota: Si vive en una comunidad rural, puede llevarle más tiempo lo calizar los recursos y oficinas que pueda necesitar. Deberá considerar los tipos de transporte que necesitará, qué hacer si no hay las adaptaciones/ajustes que pueda necesitar y asegurarse de tener toda la documentación e información que necesita antes de viajar al consultorio de su médico.

Planeación con su persona de apoyo

Una persona de apoyo es alguien con quien usted siente seguridad y en quien puede confiar. No todas las personas quieren o necesitan una persona de apoyo. Si elige tener una, puede brindarle ayuda para:

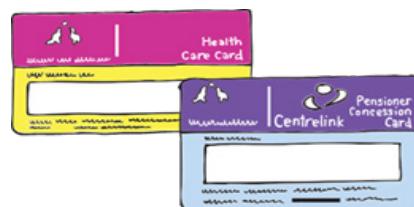
- Programar su cita.
- Completar la “Herramienta para planificar las consultas con el médico” o cualquier cosa que tenga para ayudarle a recordar qué debe pedirle a su médico.
- Prepararse para su consulta al médico mediante juegos de roles o hacer una lista de cosas sobre las que quisiera hablar con su médico.

Preguntando sobre copagos

Algunos seguros tienen copagos y otros no. Asegúrese de consultar con su seguro y ver si necesita pagar un copago en el consultorio del médico. Si tiene un copago, averigüe cuánto es y lleve el dinero al consultorio del médico.

¿Qué debo llevar a mi cita?

Abajo hay algunos artículos que le recomendamos que lleve a su cita. Consulte con su médico para asegurarse de que sabe todo lo que necesita llevar.



Tarjeta del seguro médico

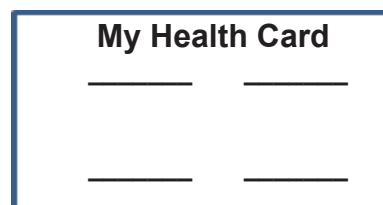
Identificación con foto



Su “Herramienta para planificar las consultas con el médico” o “Pasaporte de salud”

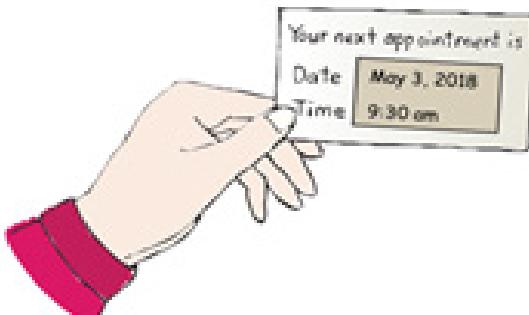


Mi tarjeta de salud



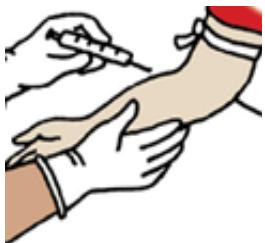
2. DURANTE: Cómo aprovechar al máximo mi cita

- 1 ¡Hable!** Informe a su médico cuál es la mejor manera de comunicarse con usted. Con su médico, repase los temas de su Pasaporte de salud (que es el documento que usted creó y tiene información útil para su cuidado médico) o el material de planeación que trajo a la cita. Hable sobre cualquier inquietud o pregunta que tenga. Asegúrese de entender todos los cambios que se hagan en relación con su salud o sus medicamentos
- 2 ¡Haga preguntas!** Es importante que haga preguntas sobre el diagnóstico, el tratamiento u otras opciones que puedan estar disponibles para usted. Asegúrese de entender lo que le explica el médico. Si necesita más información, pregunte. Abogue por usted mismo lo mejor que pueda.
- 3 Vaya a su cita con una persona de apoyo** si quiere o necesita una. Puede ayudarle a tomar notas o a comunicarse.
- 4 Tome notas** (o pídale a su persona de apoyo que tome notas) para que más adelante pueda recordar de lo que se habló.
- 5 Repase** todo lo que habló con su médico antes de salir de la cita. Pregunte si necesita una cita de seguimiento o consultar a un especialista. Si necesita una referencia para otro médico, la persona que está en la recepción puede ayudarle.
- 6 Haga una cita de seguimiento** si su médico lo recomendó. Puede programar su próxima cita en la recepción antes de salir del consultorio de su médico. Asegúrese de que la cita se adapte a su horario.



Tomando decisiones con mi médico

Usted puede opinar sobre su salud. Puede tomar sus propias decisiones en el consultorio del médico.



Pruebas: por ejemplo, un análisis de sangre



Un plan para un estilo de vida saludable: por ejemplo, hacer más actividad o comer más saludable



Medicamentos y tratamientos: por ejemplo, pastillas para el dolor y cremas para alergias en la piel



Referencias: Por ejemplo, su médico le sugiere que vea a un consejero que le brindará ayuda con su salud mental

Usted es quien mejor conoce su cuerpo para tener derecho a opinar en todos los aspectos de su atención médica.



Si no sabe qué decisiones puede tomar:

- Pida más tiempo
- Haga más preguntas
- Pida más información
- Pida apoyo

Recuerde que usted está a cargo de su cuerpo.

Usted es quien habla con el médico sobre usted y su salud

El médico le dirá qué le va a ayudar a su salud y juntos ver como usted puede tener una vida más saludable.



Es posible que le preocupe hablar. Esto puede deberse a que la gente no le escuchaba en el pasado. Llevar a alguien con usted para apoyo le puede ayudar. Puede practicar qué decir antes de ir a su cita.

3. DESPUÉS: Seguir las recomendaciones de mi médico

1 Asegúrese de que se hayan pedido sus medicamentos o suministros médicos. A veces, el consultorio de su médico puede hacer su pedido por usted. Pregunte cuándo estarán listos sus artículos y dónde puede recogerlos.



2 Repase su cita. Repase todo lo que usted habló con su médico. Le recomendamos hacerlo con su persona de apoyo. Llame al consultorio del médico si tiene preguntas de seguimiento.

3 Recoja sus medicamentos o suministros médicos. Asegúrese de repasar las indicaciones sobre sus medicamentos con el farmacéutico.

4 Recuerde seguir su plan para un estilo de vida saludable. Intente atenerse a su plan. Es posible que necesite apoyo para hacerlo. Puede pedirle a su persona de apoyo que lo repase con usted y que le ayude.

5 No olvide sus citas de seguimiento. Vea su tarjeta de recordatorio de cita, su calendario o pídale a su persona de apoyo que se la recuerde. Si no puede ir a su cita, llame al consultorio del médico y haga una nueva cita para otra fecha y hora. Siga los mismos pasos que usó para programar su cita médica original para programar cualquier nueva cita, como:

- Buscar transporte
- Planear con su persona de apoyo
- Preguntar si tendrá un copago

¿Qué dijo mi médico?

Juan ya fue a ver a su médico.

El trata de recordar sobre qué hablaron.

Piensa en lo que le ayudará.



- 1 Puedo preguntarle a mi persona de apoyo, si es que fue conmigo a la cita.
- 2 Puedo leer lo que escribió mi médico.
- 3 Si aún no estoy seguro, puedo llamar al médico.



Trate de llevar un seguimiento de las cosas.
Depende de usted hacerse cargo de su salud y su atención médica.
Haga todo lo que pueda.
Está bien pedir ayuda si la necesita.

El expediente médico electrónico

El expediente médico electrónico es un acceso en línea que usted tiene a una parte de sus expedientes médicos. Esta información es segura y privada. Algunas de las razones por las que podría querer usar el expediente médico electrónico son:

- Recibir los resultados de las pruebas más rápido
- Pedir que se renueve su medicamento
- Comunicarse con el consultorio de su médico
- Llevar un control de su salud
- Ver su reciente consulta al médico y la información que se discutió
- Programar o cancelar citas
- Actualizar su información personal, como dirección o número de teléfono

Este es un servicio gratuito y el consultorio de su médico le dará un código para comenzar. Tener su información disponible por vía electrónica es bueno porque puede consultar el resumen de su consulta para recordar lo que usted y su médico hablaron. También puede pedirle a una persona de apoyo que lo revise con usted si quiere más ayuda.



Mi plan para un estilo de vida saludable

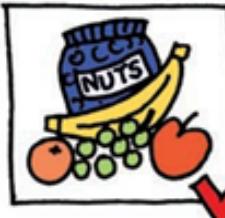
Usted puede decidir tomar las medidas que le ayuden a llevar un estilo de vida saludable. Los planes de salud que usted hace con su médico son especialmente importantes si usted tiene prediabetes, diabetes u otras enfermedades crónicas. El seguir su plan puede ayudar a reducir o eliminar los síntomas de las enfermedades crónicas.

El médico dijo que Juan debe tratar de:

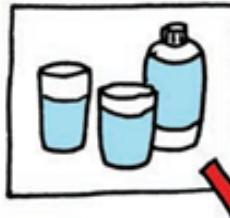
- Comer menos antojitos azucarados y comer unos más saludables
- Tomar menos refrescos y beber más agua
- Hacer actividad física todos los días
- Dormir más

Ellos hablaron de cómo sería el plan de salud de Juan y cómo le ayudaría hacer lo siguiente a diario.

Plan de Juan para un estilo de vida saludable



Comer saludable



Beber mucha agua



Mantenerse activo



Mantener un horario regular de sueño



Cada persona tiene diferentes habilidades y necesidades. Cada plan de salud será diferente.

Intente seguir su plan.

Es posible que necesite apoyo.

Puede pedirle a su persona de apoyo que lo repase con usted y le brinde ayuda para hacer cualquier cambio que desee.

4. ¿Qué aprendí?

Puedo hacerme cargo de mi atención médica cuando:

- Sé cómo programar una cita y cómo llegaré allí.
- Puedo llevar a una persona de apoyo si así lo decido.
- Sé qué llevar conmigo cuando voy al médico.
- Pido ayuda para hablar si la necesito.
- Le informo al médico cuál es la mejor manera en que me comunicon
- Opino y puedo tomar decisiones.
- Elijo seguir mi plan para un estilo de vida saludable.

Notas:

Este capítulo fue adaptado del NSW Council for Intellectual Disabilities (2009), Australia.

El kit de herramientas y sus componentes contaron con el apoyo en parte de la subvención o acuerdo de cooperación número DD000014, financiado por los Centers for Disease Control and Prevention y por la University Center for Excellence in Developmental Disabilities financiado por la Administration on Community Living Grant n.º 90DDUC0039.

El contenido es responsabilidad únicamente de los autores y no necesariamente representa las opiniones oficiales de los Centers for Disease Control and Prevention, la Administration on Community Living, o el Department of Health and Human Services.



Oregon Self Advocacy Coalition

