

Cómo Aprovechar al Máximo Su Cita Médica Cuando Tiene Diabetes

Una buena relación con el equipo médico suele ayudarle a recibir la mejor atención. A continuación, ofrecemos algunos consejos para lograr que el tiempo de su cita sea lo más útil posible:

1) Prepárese

- Comience a usar un anotador. Anote sus preguntas antes de la cita y tome notas durante la misma.
- Lleve una lista de todos los medicamentos y otras píldoras que toma.
- Lleve su medidor y cuaderno de registro o, si fuera posible, anote sus registros de nivel de azúcar en la sangre, con fecha y hora.
- Lleve sus directivas anticipadas para revisar con su médico. Las “directivas anticipadas” son las instrucciones por escrito que le indican a los demás el tipo de atención médica que usted quiere recibir en caso de enfermarse y no poder hablar.



2) Pregunte

Problema

- ¿Cuál es mi diagnóstico?
- ¿Cuál es la causa?
- ¿Qué más podría ser?

Medicamentos

- ¿Qué efecto tiene el fármaco?
- ¿Cuáles son sus efectos secundarios?
- ¿Hay algo que deba evitar mientras esté tomando este medicamento?

Tratamiento

- ¿Cuáles son las opciones?
- ¿Cuáles son los riesgos y los beneficios?

Pruebas

- ¿Qué pruebas necesito y por qué los necesito?
- ¿Cómo se realiza la prueba?
- ¿Cómo debo prepararme?
- ¿Cuáles son mis valores?
 - A1c
 - Presión arterial
 - Colesterol (HDL, LDL)

3) Hable con su médico

Nunca tema decirle al médico si no entiende algo. No se sienta avergonzado o incómodo por mencionar temas delicados.

4) Hable de todo~

Es importante que hable acerca de cómo se siente. Usted puede ayudar a encontrar el problema si menciona todo lo que le molesta. Aunque crea que algo carece de importancia, tal vez sea muy importante para su médico.

5) Vaya con alguien más~

Un familiar o un amigo podrían ayudarle a recordar preguntas para hacer o a explicar lo que dijo el médico. Si necesita hablar con el médico en privado, su acompañante puede quedarse en la sala de espera durante parte de la cita.

6) Pregunte~¿Qué puedo hacer para ayudarme a mí mismo?

Esta pregunta puede iniciar un diálogo acerca de lo que usted puede hacer para sentirse mejor. Su médico podría sugerirle que pruebe:

- algún tipo de ejercicio, dieta o un suplemento,
- apoyo psicológico o formas de controlar el estrés

7) Programe una cita de seguimiento.

Si usted está apurado o simplemente abrumado, es posible que olvide hacer alguna pregunta. En ese caso, reserve la pregunta para su próxima consulta o comuníquese con una Enfermera Asesora. Programe una consulta de seguimiento si el médico le pide que regrese. **O, comuníquese con su coordinador de servicios.**

Línea telefónica de la Enfermera Consejera de CCHP

También puede llamar a nuestra Unidad de Enfermeras Asesoras las 24 horas del día, todos los días de la semana.

Recibirá:

- Orientación después del horario de cierre del consultorio de su médico.
- Ayuda para decidir entre acudir a la Sala de Emergencias o pedir una cita para consultar a su médico.
- Información sobre enfermedades, medicamentos y efectos secundarios.
- Resultados de sus análisis clínicos.



**Línea telefónica de la Enfermera Consejera:
1-877-661-6230**

**Oprima #2 para recibir atención en Español y luego oprima el
#1 para comunicarse con la Enfermera Consejera.**