

Cómo Hablar con el Médico de su Hijo

Hablar con el médico de su hijo acerca del nivel de actividad que desarrolla, su nutrición y su peso es muy importante para la salud del niño. Aquí encontrará algunos consejos para tener en cuenta.



¿Ha tenido algún cambio? No olvide mencionar al médico de su hijo cualquier cambio que el niño haya tenido en:

- Su dieta, incluidos los alimentos, refrigerios y bebidas
- Su actividad física y sus juegos
- El tiempo que dedica a ver televisión, a los videojuegos u otras actividades sedentarias

Pida ayuda. Dígale al médico si necesita ayuda para lograr que su hijo coma más frutas y verduras o haga más actividad física. El médico del niño podrá ayudarle a su familia a establecer metas de salud. El médico también puede ponerlo en contacto con un nutricionista o educador de pacientes que trabajará con usted para elaborar un plan y lo asistirá con cualquier pregunta sobre nutrición que usted tenga.



Al participar en la atención médica de su hijo, usted se asegura de que el niño reciba la mejor atención posible. A continuación, ofrecemos algunos consejos para aprovechar mejor su tiempo durante la consulta con el médico de su hijo.



Prepárese. Esté preparado para mencionar sus preocupaciones o hacer preguntas cuando el médico le pregunte cómo está su hijo. Además, es conveniente ser específico. Por ejemplo, en lugar de decir “mi hijo está enfermo”, explíquelo al médico que el niño está vomitando, que tuvo fiebre o cualquier otro síntoma.

Pregunte. Anote sus preguntas antes de llevar a su hijo al médico. Así podrá recordar todo.

Concéntrese durante la consulta. Apague el teléfono o cualquier otro objeto de distracción. *Si es posible, deje a los otros niños con una niñera o un familiar.* Avísele al médico si necesita un intérprete durante la consulta.

Realice un seguimiento. Tome nota de las instrucciones que le dé el médico para no olvidarlas. Haga las preguntas que desee. Lea la información que le entreguen en el momento de la consulta. Asegúrese de entender qué citas de seguimiento o análisis clínicos necesita su hijo.

