

## En el consultorio del médico

Una de las funciones más importantes que debe cumplir el cuidador consiste en conseguir, entender y administrar la información del anciano. He aquí unos consejos sobre cómo aprovechar al máximo el tiempo que la persona que usted cuida pasa en la consulta médica.

### Antes de la cita

- 1 Anoten las preguntas y los asuntos por resolver que ambos quisieran tratar con el médico.
- 2 Pongan las preguntas en orden de importancia para asegurarse de preguntar hacer primero lo más importantes.
- 3 Hagan una lista de todo cambio que hayan notado desde la última consulta: tanto cosas físicas (chichones o moretones, gafas o audífonos nuevos, dificultad para conciliar el sueño, etcétera) como emocionales (una mudanza, un accidente, la pérdida de un ser querido y otras).
- 4 Lleven consigo todos los medicamentos, datos sobre las dosis, y nombre del médico que los recetó. Incluyan remedios naturistas, suplementos y medicamentos de venta sin receta médica. Si no pueden llevarlos, hagan una lista. Incluya el nombre y teléfono de la farmacia.

### Durante la cita

- 1 Averigüen cómo funciona el consultorio: nombre del personal del médico o de su asistente; horario de atención y direcciones de los consultorios del médico; procedimientos con el laboratorio; quién cubre en casos de emergencia; y los hospitales con los que trabaja el médico.
- 2 No olvide pedir varias copias de la tarjeta del médico para tener en casa, en el trabajo, etcétera.
- 3 Pida estar presente durante la consulta inicial (y durante el examen, si es posible).
- 4 Luego del examen, pida que le incluyan en el diálogo sobre resultados y tratamientos.
- 5 Haga preguntas hasta que entienda toda la información que comunica el médico. No permita que los apresuren o aceleren. No hay tal cosa como una pregunta tonta o boba.
- 6 Si recomiendan un medicamento o tratamiento, pregunte por qué lo recetan, cuáles son los posibles efectos secundarios, cuáles son los resultados previstos, y qué otras opciones hay. El médico y su personal también podrán informarle sobre la cobertura del seguro o sobre las opciones de pago de que dispone.

*The Caregiver's Handbook: A Companion Resource to Caring for Your Parents* que se encuentra en [pbs.org/caringforyourparents/community/index.html](https://pbs.org/caringforyourparents/community/index.html) contiene una cantidad de información sobre todos los aspectos del cuidado de ancianos, inclusive temas de temas del cuidado de la salud y el cuidado en el hogar.

- 7 Tome apuntes. Pregunte si hay folletos o sitios en Internet donde puede obtener más información.
- 8 Infórmese de a quién puede llamar y cuándo puede llamar si se le ocurren más preguntas después de la consulta.

### Otros recursos

- En “Cómo hablar con el médico” del sitio en Internet sobre la salud de los ancianos patrocinado por los National Institutes of Health se explica cómo prepararse para la consulta y cómo entender los aspectos más técnicos del cuidado de la salud, tales como los diagnósticos y los análisis de laboratorio. Acuda a <http://nihseniorhealth.gov/talkingwithyourdoctor/toc.html>. Aquí sólo se encuentran textos en inglés.
- En “Prepárese para sus citas médicas” de las Oficinas de Investigación y Control de Calidad en Atención Médica del Departamento de Salud y Servicios Humanos encontrará una lista de preguntas que puede imprimir y llevar al consultorio. Acuda a <http://www.ahrq.gov/consumer/espanoix.htm> o llame al 301-427-1364 (hay textos en español) y pida la versión en español de la publicación AHRQ No. 07-0039-A, de mayo de 2007.
- “Cómo hablar con el médico” del sitio en Internet Medline Plus en [www.nlm.nih.gov/medlineplus/talkingwithyourdoctor.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/talkingwithyourdoctor.html) tiene recursos y vínculos en inglés y español. Para ver todo en español, haga clic en la palabra “español” en la esquina superior derecha de la página principal.

CARING FOR YOUR PARENTS ES UNA PRODUCCIÓN DE KIRK DOCUMENTARY GROUP, LTD. PARA WGBH BOSTON.



THE HARRAH'S FOUNDATION DONÓ GRAN PARTE DE LOS FONDOS PARA CARING FOR YOUR PARENTS. FONDOS ADICIONALES POSIBILITADOS POR THE CORPORATION FOR PUBLIC BROADCASTING Y LOS TELEVIDENTES DE LA TELEVISIÓN PÚBLICA.



UN AGRADECIMIENTO ESPECIAL AL PERSONAL DE AARP PUBLICATIONS POR SU GENEROSA ASESORÍA.

