



HAZ UNA LISTA Y PRIORIZA TUS PREOCUPACIONES

TIENES ALGUN SINTOMA NUEVO QUE QUIERAS COMPARTIR CON TU DOCTOR?
QUIERES VACUNARTE CONTRA LA INFLUENZA?
ESTAS PREOCUPADO POR ALGUNO DE SUS MEDICAMENTOS?

LLEVA INFORMACION CONTIGO AL DOCTOR

LISTA DE TODOS LOS MEDICAMENTOS RECETADOS (CON DOSIS) INCLUYENDO LOS DE VENTA LIBRE, SUPLEMENTOS Y VITAMINAS.
TARJETA DE SEGURO, NOMBRE Y NUMERO DE TELEFONO DE TODOS LOS DOCTORES QUE HAS VISITADO.
REGISTROS MEDICOS MAS ACTUALES SI ES NECESARIO.



HAZ PREGUNTAS

INFORMA A TU DOCTOR SI NO COMPRENDES TU DIAGNOSTICO O LAS INSTRUCCIONES QUE TE ESTAN DANDO.
NO DUDES EN HACERLE PREGUNTAS AL DOCTOR, TU ERES TU MAYOR DEFENSOR!
NO PERMITAS QUE LAS BARRERAS DEL IDIOMA TE IMPIDAN HACER PREGUNTAS O EXPRESAR TUS INQUIETUDES.



PREPARÁNDOTE PARA LA CITA CON TU DOCTOR



LLEVA CONTIGO A ALGUNO DE CONFIANZA A TUS CITAS

LLEVA A ALGUIEN CON QUIEN CONFIES (AMIGO O FAMILIA), CON QUIEN TE SIENTAS CÓMODO.
EL/ELLA PUEDE TOMAR NOTAS PORUSTED Y RECORDARLE LO QUE QUERIA DISCUTIR CON EL DOCTOR.
**NO DEJES QUE TU COMPAÑERO DOMINE LA CONVERSACIÓN, ESTA CITA ES ENTRE USTED Y EL DOCTOR.



SOLICITA UN INTÉRPRETE SI ES NECESARIO

SI EL DOCTOR CON EL QUE SE REUNIRÁ NO HABLA SU IDIOMA, SOLICITE UN INTÉRPRETE!
LLAME AL CONSULTORIO DEL DOCTOR CON ANTICIPACIÓN, YA QUE ES POSIBLE QUE NECESITEN PLANIFICAR LA DISPONIBILIDAD DEL INTÉRPRETE.



MANTEN A TU DOCTOR ACTUALIZADO

ACTUALIZA A TU DOCTOR SOBRE TU VIDA, CUALQUIER VISITA A URGENCIAS O VISITAS A ALGUN ESPECIALISTA.
INFORMA A TU DOCTOR SI HA HABIDO UN CAMBIO EN SU AUDICIÓN O VISTA.
MENCIONA CUALQUIER CAMBIO QUE HAYA NOTADO EN SU APETITO, PESO, SUEÑO O NIVELES DE ENERGÍA.

