



## Agenda de SDCRI para los Pacientes en su Primera Visita al Doctor

Todos necesitamos ser nuestros propios defensores en temas de salud. Necesitamos estar preparados para las visitas a los proveedores de salud, y llegar a la primera visita con una lista de preguntas, una copia de nuestra historia médica, la tarjeta del seguro médico, una lista de los demás proveedores de salud con su información de contacto, y llevar con nosotros a **alguien de confianza que nos acompañe, para que escuche y tome notas.**

### Cómo elegir un proveedor de salud.

- Es de gran ayuda si el nuevo doctor que va a ver está recomendado por su médico primario, su especialista, familiares o amigos de confianza.
- Lea acerca de este doctor antes de ir a verlo por primera vez.
- Observe el personal de la clínica: son amables y cariñosos? Están bien informados? Parecen contentos de trabajar allí?
- Qué tratamientos y servicios ofrece este grupo?
- Ofrecen asistencia económica si usted la necesitara?
- Recuerde: muchas veces los mismos médicos están muy ocupados y abrumados, de modo que no tomen nada como algo personal. El sistema médico no es un lugar ideal o cálido para pacientes, enfermeros, empleados o doctores. Por suerte hay mucha gente que pone lo mejor de sí para mejorar el sistema y que sea un ambiente más evolucionado de sanación para todos.
- Haga una visualización corta antes de su visita. Visualice una interacción buena y armoniosa con el doctor y el personal.

### Preguntas para hacer

Las siguientes son preguntas generales. Usted debería hacerlas específicas para su diagnóstico. Quizás quiera darle una copia de ambas listas a su doctor en la primera visita.

**Asegúrese de poner las preguntas más importantes arriba** en caso de no tener tiempo de plantearlas todas. Siempre existe la oportunidad de hacer otra cita si aún tiene preguntas para su doctor. Recuerde también que los enfermeros son un excelente recurso para responder a sus preguntas si su doctor no pudiera responderlas todas.

- Usted tiene experiencia con otros pacientes con.....?
- Qué puede haber causado mi.....?

- Según los datos existentes, cuál es el resultado esperado del.....?
- Puede ofrecerme recursos para apoyar/ayudar con mi diagnóstico y mi plan de tratamiento?
- Dónde se ubica este tumor / cáncer / enfermedad en mi cuerpo? Por favor muéstrémelo en un esquema o dibujo.
- Cuáles son mis opciones inmediatas de tratamiento?
- Cuánto va a durar este tratamiento?
- Cuáles son los efectos adversos del tratamiento, si los hay?
- Usted va a formular un plan de tratamiento?
- Si no hago nada, cuál es el resultado esperado?
- Los cambios de dieta y estilo de vida pueden afectar el tratamiento y el resultado?
- Usted mismo me hará el seguimiento durante este camino?
- Cómo afectarán mi vida el diagnóstico y las tratamientos?
- Mi condición, puede afectar a otros?
- Tiene usted otros pacientes con este diagnóstico que estén dispuestos a conversar conmigo?
- Mi seguro médico cubrirá los estudios y tratamientos?

**Su segunda lista para entregar al doctor debería incluir la siguiente información:**

- Sus síntomas, y cuando comenzaron. Qué los mejoraba y qué los empeoraba.
- Si está con dolor, cuan severo es, en una escala del 1 al 10? 10 siendo el peor.
- Haga una lista o traiga una bolsa con todas las medicinas que toma, incluyendo vitaminas, hierbas y suplementos.
- Haga una lista de todo lo que su doctor debería saber. Por ej. si vive solo, tiene claustrofobia, si le tiene miedo a las agujas, ataques de pánico, etc.
- No retenga ninguna información que pueda ser importante:
  1. Hábitos de alcohol: Bebida preferida? Cuántas por día? Es usted un bebedor? Alcohólico?
  2. Hábitos de tabaco: Cuándo comenzó a fumar? Cuántos por día?
  3. Estilo de vida: sedentario? Comida chatarra?
  4. Drogas: Toma opioides? Usa Cannabis? Adicciones, pasadas y presentes.

**Preguntas adicionales para los cirujanos**

- Cuán pronto puedo tener mi cirugía? Biopsia?
- Adonde se hará?
- Necesitaré anestesia?
- Tendré que pasar la noche allí?
- Cómo saben si pudieron quitar por completo el.....?
- Voy a necesitar más tratamientos? (por ejemplo radiación?)
- Hay alguna enfermera encargada de mi caso para preguntas y cuidados post-operatorios?
- Me darán instrucciones para el cuidado mi herida?
- Voy a necesitar calmantes para el dolor?

- Cuánto va a tardar en curarse?

### **Después de la primera visita**

- Le gustó el personal? Fueron amables y lo ayudaron?
- Le gustó y le dio confianza su doctor?
- Fue fácil conversar con su doctor?
- Escucharon sus preguntas?
- Las respondieron satisfactoriamente y en una manera fácil de comprender?
- Como se sintió después de la visita?
- Fue una visita apurada?
- Quiere una segunda opinión? Tiene el derecho de pedirla.

### **La importancia de guardar su historia médica**

Traiga una copia de las partes más importantes de su historia médica a cada cita. A veces usted tiene información que su proveedor de salud aún no ha recibido.

*Lo que sigue es una idea de cómo llevar todo en una carpeta:*

-Compre una carpeta ancha de 3 argollas

-Compre divisores con bolsillos para la carpeta

-Organice cada sección con un divisor

1. Por doctor: médico primario, oncólogo, oncólogo de radiación, etc.
  2. En la sección de cada doctor: Informes de laboratorio, notas médicas, información de medicinas, información de dietas, listas de preguntas para cada doctor, etc.
  3. Finanzas / Seguro médico: cuentas, facturas pagadas, información y números para contactar a su plan de seguro médico. Información sobre ayuda económica que le haya dado su proveedor de salud.
  4. Historia Médica: incluya todas las medicinas que toma, bajo receta y de venta libre como vitaminas, hierbas, suplementos, analgésicos, etc.
  5. Contactos / Información de emergencia. Esta sección es muy importante para tener toda la información en un mismo lugar en caso de necesitarla con urgencia. Información para contactar a cada uno de sus doctores, gente con la que puede contar en caso de emergencia, organizaciones que pueden ser útiles. También incluiría contactos de su lugar de trabajo, si está trabajando, y/o del trabajo de su pareja. Si tiene hijos, incluya la información de contacto de sus escuelas o cuidadores.
  6. Use los bolsillos divisores para guardar cualquier cosa adicional, como tarjetas personales, nombres y teléfonos de nuevos amigos que va encontrando en las salas de espera durante su tratamiento. Fotos de sus seres queridos, tarjetas con mensajes positivos, etc.
- ♥ Consiga una canasta o bolsa bonita para llevar la carpeta. Puede volverse muy pesada!