



Cómo comunicarse efectivamente con su equipo de salud médica

Uno de los componentes claves de recibir buena atención médica es comunicarse eficazmente con su equipo de salud: médicos de salud, enfermeras, personal de seguros, AgrAbility - Pero esto puede ser un reto. Es posible que tenga miedo hacer preguntas y sentirse apresurado porque la mayoría de las visitas al médico son de unos 15 minutos. Los profesionales de la salud pueden utilizar jerga médica que no entienda y posiblemente se pueda sentir incómodo compartiendo información personal vergonzosa. Estos temores y sentimientos pueden ser abrumadores, bloquear la comunicación efectiva con su médico, afectar el tratamiento adecuado de los síntomas y enfermedades o empeorar enfermedades presentes.

Tener comunicación efectiva con un equipo médico significa tener una agenda sobre la calidad de la atención que desea recibir. Espere que su equipo de atención médica sea atento, comprensivo y capaz de explicar las cosas con claridad. Si no cumplen con sus expectativas, pídeles que le aclaren los síntomas y los planes de tratamiento, especialmente si usted tiene una enfermedad crónica, como la diabetes.

Tome P.A.R.T.E. en su cuidado de salud

Prepare: Antes de visitar o llamar al proveedor de salud, prepare una agenda. ¿Cuáles son las razones de su visita? Tome tiempo para escribir una lista de preocupaciones para asegurar que estas sean discutidas. Resalte puntos importantes y muéstrelo al doctor. El doctor puede resaltar algo que sea importante que usted no ha notado. También prepare una lista de sus medicamentos y dosis. Si esto le es difícil, ponga todos sus medicamentos en una bolsa y llévelos con usted, esto incluye vitaminas y medicamentos sin receta. Recuerde que las visitas son cortas. Cuando el proveedor pregunte cómo se siente esté preparado para describir sus síntomas y sea lo más abierto posible compartiendo sus pensamientos, sentimientos y miedos. Ayuda traerlo por escrito para no olvidar.



Anímese a preguntar: La herramienta más poderosa en la relación de doctor-paciente es la pregunta; esta llena piezas faltantes de información de vital importancia y cierra brechas de comunicación. Hacer preguntas refleja una participación activa en el proceso de cuidado. Obtener respuestas e información que entienda es un concepto básico de la autogestión. Esté preparado para hacer preguntas sobre el diagnóstico, pruebas, tratamientos y seguimiento.

“**B.R.A.N.D.**” ¡una palabra que le ayuda a recordar qué preguntar!

Beneficios: ¿Cuáles son los beneficios de este procedimiento?

Riesgos: ¿Cuáles son los riesgos?

Alternativas: ¿Cuáles son mis alternativas?

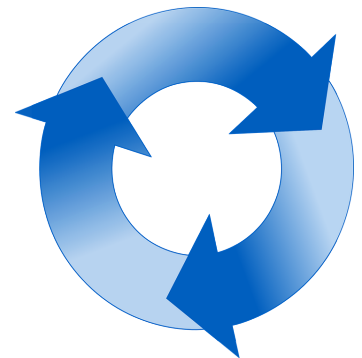
Nothing: ¿Qué pasa si no hago nada?

Demorar: ¿Qué pasa si demoro el procedimiento?

La comprensión de estas preguntas puede darle paz interior y un claro entendimiento para tomar el próximo paso en su cuidado de la salud.

Repita: Para asegurarse de haber entendido todo, repita puntos claves. Por ejemplo,

“¿Quiere que yo tome esta medicina tres veces al día?”, también ayuda al proveedor de salud, le da oportunidad de corregir algún malentendido. Si no entiende o no recuerda algo que dijo el doctor, admita que necesita aclaración. Por ejemplo, “Estoy casi seguro/a que me dijo algo de esto antes, pero todavía estoy confundido/a.” No tenga miedo de hacer preguntas. Las preguntas son importantes para prevenir malentendidos y ayudan a refrescar su memoria. Tal vez quiera tomar nota o traer a otra persona a las citas.



Tome acción: Al final de la cita, tiene que entender claramente qué hacer después. Esto incluye tratamientos, exámenes, y cuándo regresar. Si es necesario, pídale a su doctor que le escriba las instrucciones, que le recomiende algo para informarse o leer, o que le indique otros lugares donde pueda obtener ayuda. Si decide dejar de seguir los consejos del médico, avísele. Por ejemplo, “No tome la aspirina porque me causó dolor de estómago” o “Intenté hacer ejercicio, pero me cansé muy rápido”. Si su doctor sabe que usted dejó de tomar sus consejos y por qué, tal vez le ofrecerá otros consejos y opciones.



Comunicación con su sistema de salud

A veces es difícil conectarse con su equipo médico porque casi todo es automatizado para ser eficiente. Si no está satisfecho con este proceso, puede compartir sus sentimientos con el personal, las enfermeras o los médicos que pueden darle consejos. A continuación hay más sugerencias para comunicarse directamente.



- “No me gusta el sistema de teléfono.”** Frecuentemente, cuando llamamos para hacer una cita o pedir información, se llega a un sistema automatizado. Desafortunadamente, no podemos cambiar esto. Sin embargo los sistemas de teléfono no cambian a menudo. Puede memorizar los números o las teclas a presionar para así avanzar más rápido de una parte del sistema a otra. A veces presionando 0 o el numeral (#) conseguirá hablar con una persona.
- “Se necesita mucho tiempo para obtener una cita.”** Pida la primera cita disponible y tómla. Luego pregunte cómo se puede aprender a hacer cancelaciones. Algunas oficinas sistemas pueden llamarlo a usted cuando hay una cita abierta. Pregunte qué puede hacer para obtener una cita más cercana y pida el número telefónico para la persona que hace las citas directamente.
- “Nunca puedo hablar con mi médico.”** Es difícil conseguir un proveedor por teléfono, pero podría hacerlo por correo-electrónico. La próxima vez que vea a su proveedor, pregunte acerca de esta opción.
- “Tengo que esperar mucho tiempo en la sala de espera o en la sala de revisión.”** Las emergencias pueden causar que la espera se alargue. Pero intente llamar a la oficina de su médico y pregunte cuánto tiempo tendrá que esperar. Si es demasiado largo, puede llevar un libro o pedir otra cita.
- “No tengo suficiente tiempo con el proveedor.”** Cuando haga una cita, pida la cantidad de tiempo que necesite, especialmente si se trata de más de 10 o 15 minutos. Esté preparado para explicar por qué necesita más tiempo (hablar sobre sus preocupaciones). También puede pedir la última cita del día. Es posible que tenga que esperar por un largo tiempo, pero el doctor no estará presionado por el tiempo.

University of California, Davis

Biological and
Ag Engineering

One Shields Ave
Davis, CA 95616

Toll Free Phone
1-800-477-6129

Teléfono (530) 752-1613

Correo: calagra@ucdavis.edu

Director del Programa:
Fadi Fathallah, Ph.D.

Ability Tools

Ability Tools conecta a Californianos con discapacidades a equipo de asistencia y servicios para vivir la vida más fácilmente.

abilitytools.org/

Email: info@abilitytools.org

Llame gratuitamente
(800) 390-2699

TTY: 800-900-0706

CalAgrAbility

CalAgrAbility sirve a familias que trabajan en la agricultura y son afectadas por una discapacidad o enfermedad, ayuda a proteger la calidad de vida y preservar su sustento.

CalAgrAbility.UCDavis.edu

nifa.usda.gov/program/ability



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture