

Haga que cada consulta con su médico sea de beneficio para usted...



1. Antes de su cita, ponga por escrito sus preguntas e inquietudes. Si la lista es larga, pida una cita más larga.
2. Lleve su lista de preocupaciones de salud para mencionárselas a su médico o enfermera.
3. Comience a hacer sus propias citas:
 - Fíjese cómo sus padres hacen una cita;
 - Practique con sus padres lo que va a decir;
 - Tenga listo un calendario y vea qué fechas le convendrían para la cita, teniendo en cuenta el horario de la escuela y otras actividades tuyas;
 - Hable con la recepcionista para hacer su cita.
4. Mantenga un registro de sus citas (en un calendario, en el teléfono, en una libreta, en una tarjeta de citas en su billetera).
5. Trate de hacer estas tres preguntas en cada cita:
 - ¿Cuál es mi principal problema?
 - ¿Qué debo hacer?
 - ¿Por qué es importante para mí hacer esto?
6. Ayude a sus proveedores de salud conociendo su propia historia clínica y lo que usted necesita.
7. Si usted ve a especialistas, pídeles que envíen sus informes a su médico de cabecera y/o a sus demás especialistas.
8. Traiga una lista de los medicamentos que usted toma regularmente.
9. Traiga su tarjeta de seguro.
10. Haga muchas preguntas. Asegúrese de entender lo que usted necesita y por qué usa los medicamentos, la terapia o el equipo que usa.
11. Pídeles a sus padres que permanezcan en la sala de espera mientras usted recibe atención de su médico por su cuenta.

(En la siguiente página encontrará consejos para hacer sus propias citas)

Cómo hacer una cita:

- Esté preparado. Complete todos los puntos siguientes que le sea posible completar. Obtenga ayuda y practique un poco antes de hacer esto por usted mismo.
- Tenga su calendario listo para asegurarse de hacer la cita cuando más convenga teniendo en cuenta su horario escolar o su horario de trabajo.
- Cuando llame, asegúrese de pedir que se le comunique con la recepcionista del Dr. _____
(Escriba el nombre su médico o enfermera especializada)
- Conozca su fecha de nacimiento.
- Conozca el nombre de su proveedor de seguros.
- Conozca la razón por la que necesita la cita.
- Si necesita ayuda para subirse a la mesa de examen o necesita un intérprete, asegúrese de mencionar eso cuando llame.

Ejemplo de guión:

"Hola, mi nombre es _____"
(Use su nombre y apellido)

"Necesito una cita para ver a _____"

"Debido a que _____"
(Ejemplo: "Necesito un examen porque me duelen la cabeza y los oídos.")

"¿Cuándo me pueden atender? _____"
(Escriba la fecha y la hora aquí.)

Si la fecha y la hora le convienen, diga: "Gracias, eso está bien."

Si no, diga: "No puedo a esa hora; ¿qué otras posibilidades hay?"

"¿Cuánto durará la consulta? _____"

Si usted necesita ayuda o un equipo adicional, diga:

"Voy a necesitar _____"
(Ejemplo: un elevador para subir a la mesa de examen)

Antes de finalizar la llamada, repita la fecha y la hora de su cita:

"Bueno, allí estaré el _____ a las _____"
(Fecha) (Hora)

Pasos de seguimiento: _____

(Escriba el día y la hora de la cita en el calendario para que no se le olvide. Prepare las preguntas para su médico. Traiga una lista de los medicamentos.)

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dsc.uic.edu o "me gusta" en  facebook.com/dsc.uic.edu