

Qué preguntar

Antes de abandonar la consulta asegúrese de que tiene claro lo siguiente:

¿Cuál es el problema? Puede hacer las siguientes preguntas:

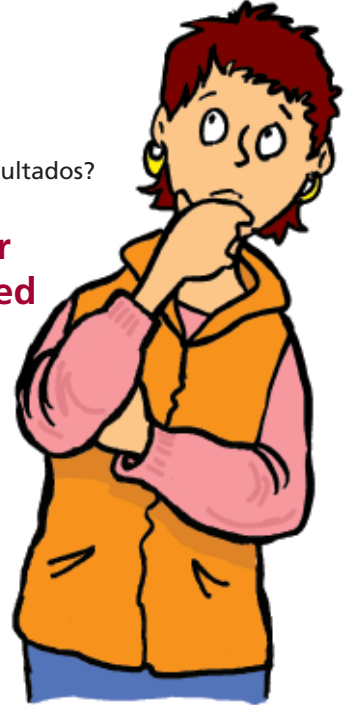
- ¿Le importa que me asegure de que he entendido lo que ha dicho? Me está diciendo que...
- ¿Podría explicármelo de nuevo? Sigo sin entenderlo.
- ¿Podría darme una copia de las cartas que haya escrito relacionadas conmigo?

¿Qué hay de otras pruebas como, por ejemplo, análisis de sangre, ecografías, rayos X, etc.?

- ¿Para qué son las pruebas?
- ¿Cómo y cuándo recibiré los resultados?
- ¿Con quién debo ponerme en contacto si no recibo los resultados?

Con respecto a qué tratamiento (de ser necesario alguno) es el mejor para usted

- ¿Existe alguna otra forma de tratar mi enfermedad?
- ¿Qué recomienda usted?
- ¿Tiene algún efecto secundario o riesgo?
- ¿Cuánto tiempo tendré que seguir el tratamiento?
- ¿Cómo sabré si el tratamiento funciona?
- ¿Qué grado de eficacia tiene el tratamiento?
- ¿Qué pasará si no recibo el tratamiento?
- ¿Hay algo que debería dejar de hacer o evitar?
- ¿Hay alguna otra cosa que pueda hacer yo mismo para contribuir a mi mejora?



Qué sucederá a continuación y con quién ponerse en contacto

- ¿Qué sucederá a continuación? ¿Tengo que volver a pedir cita con usted?
- ¿Con quién puedo ponerme en contacto si empeoro?
- ¿Dispone de información escrita?
- ¿Dónde puedo obtener más información, encontrar un grupo de apoyo u obtener más ayuda?

Consejos principales



Antes de la cita



- Escriba las dos o tres preguntas más importantes.
- Haga una lista de todos sus medicamentos y pastillas (incluidas vitaminas y suplementos) o tráigalos consigo.
- Escriba los detalles de sus síntomas, incluida la fecha en que aparecieron y qué cosas los agravan o mejoran.
- Solicite en su hospital o clínica la ayuda de un intérprete o apoyo para comunicarse, si lo necesita.
- Pídale a un familiar que le acompañe, si lo desea.

Durante la cita

- No tenga miedo de preguntar si hay algo que no entiende. Por ejemplo: “¿Podría explicármelo de nuevo? Sigo sin entenderlo”.
- Si hay alguna palabra que no comprenda, pida que se la escriban y se la expliquen.
- Tome nota de lo que se dice o pídale a su familiar o amigo que lo haga.

Antes de terminar la cita



- **Asegúrese de que:**
 - ha consultado todos los puntos de su lista
 - comprende lo que se ha dicho, por ejemplo, “¿Le importa que me asegure de que he entendido lo que ha dicho?”
 - sabe qué sucederá a continuación y cuándo. Anótelos.
- **Solicite:**
 - información sobre con quién ponerse en contacto si tiene algún otro problema o pregunta
 - detalles de los grupos de apoyo disponibles y dónde obtener información de confianza, y
 - las copias de cartas relacionadas con usted (tiene derecho a solicitarlas).

Después de la cita, no olvide lo siguiente



- Anote todo lo que se ha hablado y lo que sucederá a continuación. Guarde sus notas.
- Pida cita para todas las pruebas que pueda y anote las fechas en su agenda.
- **Pregunte:**
 - “¿Qué sucederá si no recibo información sobre mi cita?”, y
 - “¿Podré quedarme con los resultados de las pruebas realizadas?” (Si no recibe los resultados en el plazo esperado, solicítelos.) Pida que le expliquen el significado de estos.